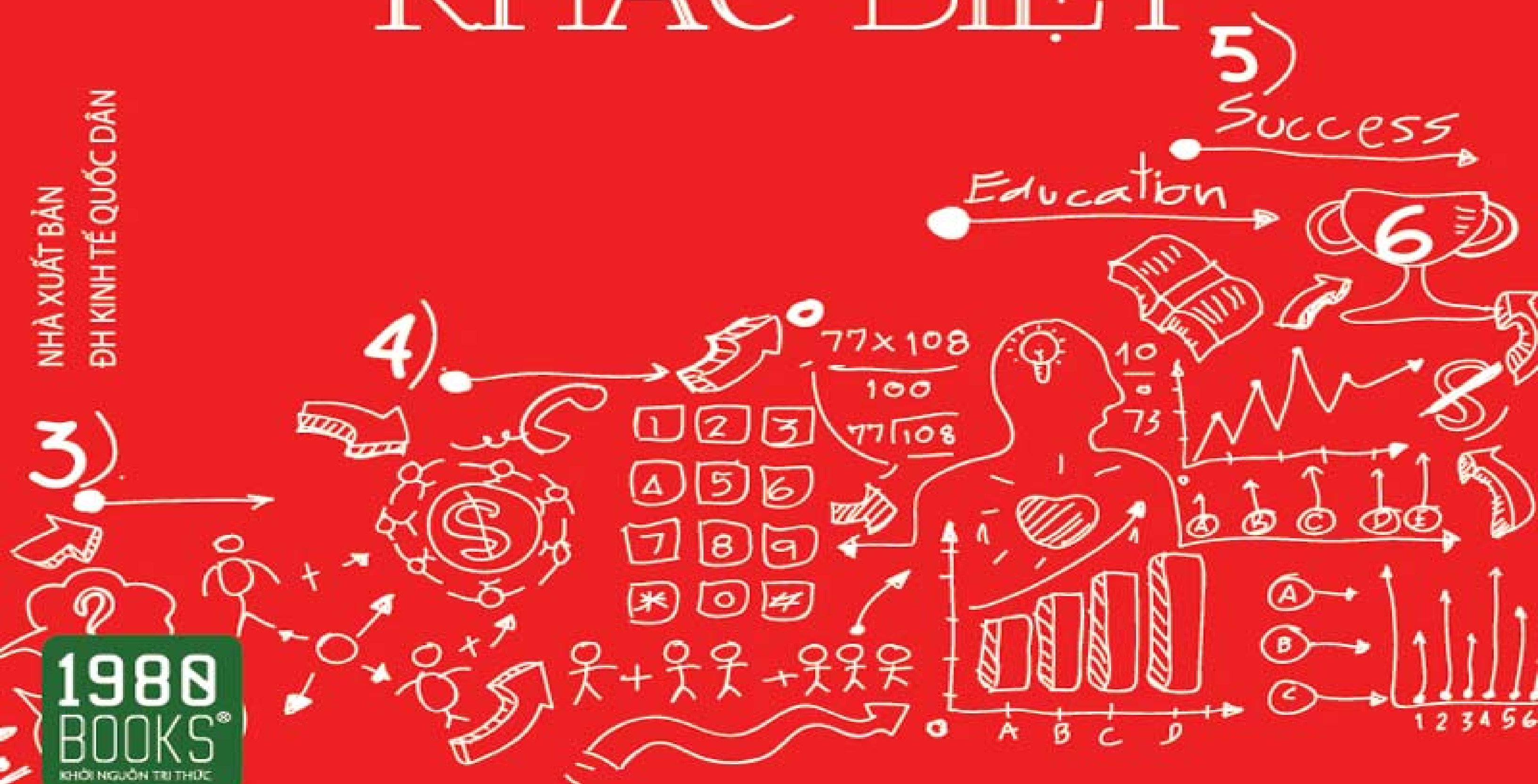
1980 Books

HỌC SIÊU TỐC nhờ TƯ DUY KHÁC BIỆT



NHÀ XUẤT BẢN
ĐH KINH TẾ QUỐC DÂN

hat-giong-tam-hon6

Mục lục

LỜI TỰA

Nếu bạn đang cố gắng tìm cách cải thiện thói quen học tập, phần nhiều khả năng là do bạn đang có thứ cần phải học, điều này nghĩa là bạn không có thời gian đọc cả núi sách để tìm ra phương pháp học hiệu quả…

Thông thường ở cấp trung học và đại học, nhiều giáo viên kỳ vọng bạn sẽ nắm được một phương pháp học tập tốt nhất. Nhưng dường như có rất ít các trường dạy học sinh cách ghi chép bài, và nói cho cùng, hầu hết giáo viên có nhiều tài liệu để dạy hơn số thời gian lên lớp. Kết quả là kỹ năng học hiếm khi trở thành một phần trong giáo án khiến bạn thiếu đi các kỹ năng để phát triển tiềm năng học thuật của bản thân…

Nhiều người coi học là một việc đáng sợ. Chỉ các hiểm họa của nó thôi cũng đủ làm hiện hình những cơn ác mộng về những bài kiểm tra hóc búa phải làm, những biểu đồ đồ sộ cần điền và cả một dải ngân hà những con số cần tính toán – tất cả đều được lên lịch cho ngày mai. Thế là quá đủ để bất cứ ai chần chừ hoặc chết non vì quá căng thẳng…

Học là điều chỉnh các nhịp độ. Là việc sử dụng não bộ mà không làm bạn phát điên. Nói cách khác, nó là việc tận dụng tối đa tiềm năng của bộ não bằng những kỹ thuật đơn giản giúp bạn thông minh mà vẫn tỉnh táo. Trong nỗ lực khiến bạn trở nên thông minh hết mức có thể theo cách đỡ đau thương và ít tốn thời gian nhất, cuốn sách này sẽ có vai trò thúc đẩy bạn bắt đầu một thứ mà hy vọng sẽ tạo nên một quãng đời chăm chỉ học tập và thành công.

Tất cả những điều trên lý giải vì sao bạn nên đọc cuốn sách này.

1.HỆ THỐNG LIÊN KẾT CỦA TRÍ NHỚ

~ Nhớ như bạn chưa từng trước đây ~

Đ

iều đầu tiên bạn cần biết đó là: Để bạn nhớ được những thứ mới, nó phải được liên kiết với những thứ bạn đã từng biết và nhớ bằng cách vô lý. Hãy nhớ là “bằng cách vô lý”. Bốn từ đó giống như quy tắc và hãy biến nó trở nên hài hước. Quan trọng hơn, là làm cho nó phát huy hiệu quả.

Thông thường, nếu ai đó yêu cầu bạn phải ghi nhớ và nói tên mười hai đồ vật liên tiếp sau khi nghe và đọc chúng chỉ một lần, bạn sẽ nghĩ điều đó là không thể. Đúng vậy! Thông thường, bạn không làm được điều đó. Nhưng áp dụng quy tắc và một vài ý tưởng đơn giản khác, bạn sẽ có thể thấy điều đó thực ra rất dễ dàng. Hệ thống liên kết của trí nhớ được thiết kế để cho phép bạn nhớ bất kỳ đồ vật nào theo thứ tự của nó.

Hãy thử dùng mười hai đồ vật này làm ví dụ: Trứng, thịt bò, nĩa và muỗng, áo tắm, nước hoa, chuối, cốc, nước cam, xà bông, bàn chải đánh răng, sơn, nước sơn móng tay. Chúng ta sẽ tạo một bức tranh vô lý tưởng tượng về sự liên kết của hai đồ vật cùng lúc, cho tới khi chúng ta liên kết được mười hai đồ vật đó với nhau. Hãy cùng làm thử - bạn sẽ thấy nó rất dễ và thú vị!

Sử dụng hệ thống liên kết của trí nhớ, bạn hãy hình dung cảnh bạn đang cầm trên tay một quả trứng trơn láng nóng hổi khi đi ra khỏi nhà. Say sưa với cảm giác trơn láng của vỏ trứng, bạn vô tình làm hổng một lỗ nhỏ trên quả trứng. Từ trong đó bất ngờ hiện ra một cái đầu bò có hai sừng. Sừng trái có hình dạng một chiếc muỗng bạc trong khi sừng phải có hình dạng một chiếc nĩa. Bạn tình cờ lắc

mạnh chiếc nĩa làm chiếc nĩa đâm vào một cô gái đang mặc bộ áo tắm chấm bi nồng nặc mùi nước hoa. Bị đâm đau bất ngờ, cô gái làm rơi quả chuối trên tay xuống sàn. Không kịp nhìn thấy, bạn bị trượt vỏ chuối và ngã sầm vào một hàng cốc thủy tinh chứa đầy nước cam. Mặt sàn bị bẩn và ông chủ ra lệnh bạn phải lau chùi sàn sạch sẽ với xà bông nhưng lại phải dùng bàn chải đánh răng để cọ. Khi bạn đang cọ sàn, bạn lại vô tình làm tróc vạch sơn đỏ trên sàn. Lo lắng, bạn tìm cách che lấp vết tróc bằng nước sơn móng tay màu đỏ.

Bạn đếm thử xem có tất cả bao nhiêu hình ảnh trong tâm trí của bạn? Nếu không, quay trở lại và làm điều đó ngay bây giờ. Sau đó, hãy sẵn sàng để bất ngờ về chính mình! Bây giờ bạn đã nhớ được tất cả mười hai vật, theo thứ tự. Bạn có muốn thử kiểm tra một chút không? Sử dụng một bút chì; điền vào các chỗ trống sau đây. Cố gắng không nhìn về phía trước khi bạn điền vào mỗi chỗ trống.

Vật đầu tiên là trứng. Nghĩ về nó một lát. Nó làm bạn nhớ tới gì? Bạn đang làm điều gì điên rồ và ngốc nghếch với quả trứng, hoặc quả trứng đang chứa thứ gì đó? Quả trứng đang gợi cho bạn nhớ tới_____.

Nếu bạn viết là thịt bò, bạn đã đúng. Bây giờ, nghĩ về thịt bò, nó làm bạn nghĩ tới vật gì? Thịt bò gợi bạn nhớ tới_____.

Nĩa và muỗng đúng chứ! Nghĩ về nĩa và muỗng một lát. Nó gợi nhớ tới thứ gì? Nĩa và muỗng đã làm điều gì? Nĩa và muỗng gợi cho bạn nhớ tới _____.


aa

Nó hẳn là đã gợi cho bạn nhớ tới cô gái mặc áo tắm. Nghĩ về chiếc áo tắm một lát. Nó sẽ dẫn tới ____.

Nước hoa, đúng chứ. Nghĩ về nước hoa, nó sẽ buộc bạn nghĩ tới ____.

Vâng, đúng là chuối. Và chuối gợi nhớ tới _____ .

Nếu bạn viết là chiếc cốc. Bạn hoàn toàn đúng. Bạn đã tạo những bức tranh vô lý tuyệt vời. Cốc sẽ gợi nhớ tới ____ .

Vâng, tất nhiên rồi - đó là nước cam. Bạn đang làm gì với cốc nước cam vậy? Sàn nhà bị bẩn vì cốc nước cam và bạn nhớ tới____.

Xà bông là chính xác. Và xà bông sẽ nhắc bạn nhớ tới_____.

Đó chính là bàn chải đánh răng. Nhưng khi dùng bàn chải đánh răng điều gì đã xảy ra? Bàn chải đánh răng gợi bạn nhớ tới _____.

Đó chính là sơn. Và cuối cùng, sơn sẽ nhắc bạn nhớ tới____.

Vâng, đó là nước sơn móng tay. Bạn đã điền tất cả các ô trống chứ? Chính xác chứ? Nếu bạn muốn hô "Wow!" thì tiếp tục đi. Bạn nên tự hào về bản thân. Bạn vừa làm được một việc mà hầu hết mọi người không làm được đó là – ghi nhớ, thuộc mười hai vật theo thứ tự sau khi đọc chúng chỉ một lần.

Nếu bạn do dự một hay hai vật, không sao đâu. Chỉ cần quay lại và củng cố các sự liên kết cụ thể; nghĩa là đảm bảo rằng bức tranh đủ ngốc nghếch và quan trọng hơn hết bạn phải nhìn chúng rõ ràng. Bạn chỉ cần xem bức tranh đó trong hai giây hoặc ít hơn. Đó không phải thời gian dài nhưng rất quan trọng, sự rõ nét của bức tranh rất quan trọng. Bạn có thể làm được điều đó, vậy nên hãy bắt tay vào thực hiện và xây dựng sự tự tin cho mình. Hãy dành thời gian để làm việc đó – ngay bây giờ.

Tiếp theo, thử cái này: Nghĩ về nước sơn móng tay. Nó gợi cho bạn nhớ tới? Sơn, tất nhiên rồi. Nghĩ về sơn và bạn liên tưởng tới… bàn chải đánh răng. Chính xác. Bàn chải đánh răng nhắc bạn nhớ tới... chắc chắn là xà bông. Nghĩ về xà bông và tự động bạn sẽ nhớ tới… nước cam. Nước cam sẽ làm bạn nhớ tới… cốc. Đúng rồi! Cốc nhắc bạn tới… chuối. Chuối nhắc bạn nhớ tới nước hoa… Nước hoa dẫn bạn tới… áo tắm. Áo tắm nhắc bạn nhớ tới… muỗng và nĩa. Muỗng và nĩa sẽ làm bạn nhớ tới… thịt bò. Cuối cùng, thịt bò nhắc bạn tới… trứng.

Bạn có nhận ra bạn vừa làm điều gì không? Bạn vừa liệt kê các vật theo chiều ngược lại. Tất nhiên, không ai cần bạn phải nhớ kiến thức ở trường theo thứ tự ngược lại. Nhưng bạn có thể nhìn thấy được hiệu quả của ý tưởng này rồi đấy. Và làm nó theo chiều ngược lại chính là bạn đang thể hiện sự ấn tượng; rất ngầu đúng không!

Điều đó được gọi là hệ thống liên kết bởi bạn vừa tạo ra một chuỗi liên kết các vật mà bạn muốn ghi nhớ. Bạn có thể nhớ chúng theo thứ tự tới bất cứ khi nào bạn muốn. Tất cả việc bạn cần làm là nghĩ chúng trong đầu một lát. Nó chẳng tốn chút thời gian nào. Một khi bạn đã nhớ thông tin theo cách này, mỗi lần áp dụng, não bộ sẽ tự động ôn lại. Khi bạn đã sử dụng thông tin ba bốn lần thì không cần thiết phải ôn lại nữa. Những thứ bạn nhớ đã trở thành kiến thức của bạn.

Nếu bạn có thể nhớ danh sách mười hai vật, bạn cũng có thể nhớ danh sách của 15 hoặc 16 vật. Nếu bạn có thể nhớ 15 hay 16, bạn có thể ghi nhớ 25 hoặc 26. Không có giới hạn thực sự nào cả. Tất nhiên nó sẽ mất nhiều thời gian hơn để liên kết 50 vật so với 15, 16 vật. Nhưng sẽ còn tốn nhiều thời gian hơn nữa nếu bạn không áp dụng hệ thống các liên kết!

Xin nhấn mạnh rằng chỉ cần áp dụng hệ thống liên kết vào danh sách đồ vật buộc bạn tập trung vào hai vật cùng lúc theo cách mà bạn chưa từng thử trước đây. Nó thu hút sự tập trung của bạn, để có được ý thức ban đầu. Thông tin được ghi lại trong tâm trí bạn khi bạn áp dụng ý tưởng này.

Liên kết được sử dụng về cơ bản để giúp bạn nhớ mọi vật theo thứ tự. Có rất nhiều loại thông tin cần được ghi nhớ và học theo thứ tự, ít nhất là lúc đầu, khi bạn bắt đầu nghiên cứu nó. Rất nhiều ví dụ sẽ được đưa ra trong cuốn sách này. Lợi ích mà hệ thống liên kết mang lại là vô hạn. Thực hành nó, nghiên cứu nó, hiểu nó. Sau đó, khi bạn tự mình thử nó, một cách tốt để thực hành đó là chứng minh trí nhớ sức mạnh bộ nhớ của bạn cho gia đình và bạn bè. Nhờ ai đó đọc tên một số vật và viết chúng ra. Để người đó gọi tên 15 hay 16 vật tùy số lượng mà bạn cảm thấy có thể xử lý thoải mái.

Người đó cần phải viết ra vì hai lý do. Đầu tiên, tất nhiên đó là cách duy nhất để người đó kiểm tra bạn. Thứ hai, việc viết ra cho bạn thời gian để tạo ra các liên kết vững chắc.

Sau khi người đó đã liệt kê 15 hoặc 16 vật, hãy kể lại chúng theo thứ tự từ đầu tới cuối. Nếu bạn bỏ sót một hoặc hai vật, đừng hoảng sợ. Yêu cầu người đó nói nó là gì, củng cố lại liên kết cụ thể đó, và sau đó kể chúng theo thứ tự ngược lại. Chắc chắn rằng bạn sẽ gây ấn tượng với người đó! Hãy thử nó; để kiểm tra chính mình - nhưng trước khi thể hiện ý tưởng này, bạn nên thử thực hành các danh sách ở cuối chương. Ngoài ra, hãy đọc thêm phần Hỏi - Đáp.

Bạn cần hiểu ý tưởng này kỹ lưỡng trước khi bắt tay vào việc học (mặc dù bạn sẽ thực hành nó sớm hơn bạn nghĩ). Sẽ tốn một chút thời gian để trở nên quen thuộc, nhưng ý tưởng này sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian. Hãy nghiên cứu các hệ thống để chúng giúp ích cho bạn trong việc học.

HỎI VÀ ĐÁP

Dưới đây là những câu hỏi đáp mà có thể bạn đang rất quan tâm.

H: Làm thế nào để nhớ được vật đầu tiên của một liên kết?

Đ: Đối với thời điểm hiện tại, liên kết vật đầu tiên đó với chính bản thân. Như vậy bạn có thể nhớ được vật đó. Hoặc, liên kết với người mà bạn đang thể hiện ý tưởng cùng. Khi áp dụng ý tưởng đó vào việc học, chính chủ đề sẽ dẫn bạn tới sự liên kết. Tất nhiên, cách đơn giản khác là bắt đầu từ một vật bất kỳ (gần nhất) trong liên kết quay ngược lại. Nó sẽ nhắc bạn về vật đầu tiên.

H: Tôi có thể nhớ được bao nhiêu vật khi dùng hệ thống liên kết?

Đ: Không có giới hạn thực sự. Bởi từ một vật sẽ luôn dẫn bạn tới vật tiếp theo, bất kể có bao nhiêu vật. Tất nhiên, danh sách càng dài thì bạn càng cần ôn lại thường xuyên.

H: Có vấn đề gì không khi tạo ra một câu chuyện trong tâm trí liên kết tất cả các vật?

Đ: Không nên làm như vậy. Mỗi cặp đồ vật nên được tách ra như một thực thể riêng biệt. Việc cố gắng để chứa đựng chúng trong một bức tranh sẽ khiến bạn bối rối. Mỗi liên kết chỉ nên tập trung vào hai vật chính của nó. Dù sao kết quả cũng là hình thành một câu chuyện, nhưng cần hình thành từng liên kết riêng biệt đối với từng cặp đồ vật.

H: Tại sao các bức tranh tôi tạo ra trong đầu buộc phải ngốc nghếch hay vô lý?

Đ: Chúng ta thường xuyên quên những thứ thực tế, hàng ngày và bình thường. Ý tưởng về một bức tranh vô lý sẽ tạo ra sự khác biệt thực tế. Tạo ra một bức tranh hợp lý đòi hỏi quá ít suy nghĩ. Thứ bạn không nghĩ tới, dù chỉ trong giây lát, sẽ không thực sự được ghi nhớ. Tạo một bức tranh phi lý buộc bạn phải nghĩ về những vật đó, buộc phát sinh ý thức ban đầu. Áp dụng ý tưởng liên kết mà sử dụng hình ảnh hợp lý sẽ không mang lại hiệu quả tốt.

H: Liệu nó có gây nhầm lẫn cho tôi không khi cùng một vật xuất hiện trong các danh sách khác nhau hoặc một vật được lặp lại trong cùng một danh sách?

Đ: Bạn có thể lưu giữ tùy ý số lượng danh sách bạn muốn bằng cách sử dụng hệ thống liên kết. Cùng một vật ở trong nhiều hơn một danh sách sẽ không làm bạn nhầm lẫn. Bạn cần thử để biết được điều đó. Và nếu một vật xuất hiện nhiều hơn một lần trong một danh sách thì cũng không phải là vấn đề lớn Chỉ cần tạo những bức tranh như đã được hướng dẫn - chúng sẽ đủ khác biệt để đảm nhận vai trò nhắc nhở cần thiết.

H: Tôi có thể lưu giữ một danh sách mà tôi đã ghi nhớ bằng hệ thống liên kết trong bao lâu?

Đ: Bất kỳ danh sách của bất kỳ loại thông tin nào có thể được lưu giữ tới khi nào bạn muốn hoặc cần lưu giữ. Chúng ta phải thừa

nhận rằng, ngoại trừ thực hành hoặc thể hiện để thu được kiến thức, bất kỳ danh sách nào bạn nhớ đều được sử dụng. Sử dụng chính là lưu giữ. Một khi thông tin đã được khắc vào tâm trí bạn, khi nó đã trở thành kiến thức, các liên kết và hình ảnh ban đầu cũng mờ dần đi; bạn không còn cần đến chúng nữa. Thông tin đó sẽ ở lại cùng bạn cho tới khi nào bạn cần.

H: Sẽ ra sao nếu người kiểm tra bạn kể ra những thứ trừu tượng hay vô hình?

Đ: Yêu cầu người đó chỉ liệt kê những vật cụ thể. Đừng để người đó kiểm soát bạn - bạn phải kiểm soát người đó. Hãy nhớ; bạn đang chứng minh với người đó. Nếu người đó từ chối; bạn không cần chứng minh với người đó nữa. Nó thực sự chỉ là lý thuyết; bởi bạn sẽ sớm có thể xử lý những vật trừu tượng dễ dàng như những vật cụ thể.

H: Nếu tôi ghi nhớ một danh sách thông qua hệ thống liên kết mà tôi không có ý định sử dụng trong thời gian tới, thông tin đó có bị phai nhạt đi không?

Đ: Có, một phần - trừ khi bạn ôn lại thường xuyên. Khoảng ba ngày một lần, sau đó là một tuần một lần, tương tự vậy. Việc ôn lại không tốn thời gian; nó chỉ là bài tập tinh thần; và nó sẽ khắc thông tin vào trong trí nhớ của bạn để bạn có thể dùng khi cần.

H: Tôi không thể đợi để áp dụng ý tưởng này vào việc học. Vậy tôi có thể áp dụng nó khi nào?

Đ: Thực tế, nếu bạn đã nhớ một danh sách cụ thể những thứ hữu hình, bạn có thể bắt đầu ngay từ bây giờ không? Nhưng câu trả là tuyệt vời hơn đó là bạn nghĩ sao khi ngay bây giờ chúng ta sẽ cùng thực hành vài bài tập dưới đây? Dưới đây là danh sách các đồ vật. Ghi nhớ từng danh sách bằng hệ thống liên kết của trí nhớ. Hãy chắc chắn tạo ra các bức tranh vô lý và nhìn bức tranh ấy trong giây lát. Hãy nhớ bốn quy tắc để tạo ra một bức tranh vô lý: Phá vỡ tỉ lệ, cường đại, thêm hành động, dùng sự thay thế. Đừng làm tất cả các

danh sách cùng lúc. Hãy để đầu óc bạn được thư giãn giữa các danh sách.

Trống
Máy khoan
Kẹo cao su
Chìa khóa
Sơn
Bóng đèn
Bóng
Khung ảnh
Bánh quy
Máy ghi âm
Ghết
Cá mập
Đồng xu
Em bé
Va li

Ghim
Bóng cửa sổ
Ly
Bàn
Ô tô
Ống
Tem
Lồng
Khối băng
Pizza

Da
Rắn
Đai
Cốc
Mắt kính
Toàn nhà
Lược
Kéo
Khuy
Voi
Giường
Bánh rán

Máy bay
Túi trà
Xà bông
Điện thoại
Bàn chân
Thùng rác
Chó
Bút
Đĩa
Nhẫn
Cột đèn
Thiệp
Kẹp giấy
Xe trượt tuyết
Túi giấy
Váy
Dĩa
Cây
Tạp chí
Răng

Sau khi bạn hoàn thành bốn danh sách – hãy chứng minh rằng bạn có thể tạo những danh sách của riêng bạn để thực hành nhiều hơn. Sau đó, bạn sẵn sàng thể hiện với một người bạn.

Đây là bài thực hành cuối cùng. Ghi lại ba hình ảnh vô lý cho mỗi cặp đồ vật dưới đây. Mục đích của bài thực hành này tất nhiên là để luyện tập tạo ra các hình ảnh vô lý một cách nhanh chóng. Đây là bài học tuyệt vời cho trí tưởng tượng! Đừng dùng các hình ảnh hợp lý. Bắt đầu thôi.

- Bàn chải đánh răng và đàn ghita:

VD: Đánh răng với một chiếc ghita…

....

....

- Đá và bút chì

....

....

....

- Micro và sách

....

....

....

- Đèn và cà vạt

....

....

....

- Gậy bóng chày và dây cao su

....

....

....

- Tàu và kẹp giấy

....

....

....

- Hộp thiếc và bánh xe

....

....

....

- Cưa và ấm

....

....

....

- Xì gà và hóa đơn

....

....

....

a

- Tay nắm cửa và đậu

....

....

....

- Cân và thư

....

....

....

- Báo và đá

....

....

....

- Lịch và ghế

....

....

....

- Tóc và giấy thấm

....

....

....

- Bánh và bao diêm

....

....

....

Nếu bạn muốn luyện tập thêm, đơn giản hãy chuyển các vật thứ hai tiến lên một bước. Sau đó bạn có thể làm với bàn chải đánh răng và bút chì, đá và sách... Chuyển chúng bằng mọi cách bạn thích để có các cặp khác nhau.

Nếu bạn hoàn thành bài thực hành mà không vướng mắc gì, bạn đã sẵn sàng để tiếp tục. Nếu bạn còn gặp vướng mắc, hãy đọc lại chương này, và thử lại bài luyện tập trước khi tiếp tục.

Một lần nữa xin nhấn mạnh, điều quan trọng nhất là bạn phải sử dụng các nguyên tắc của hệ thống liên kết của trí nhớ để tạo ra mối liên kết bền vững giữa các hình ảnh. Nếu bạn cảm thấy mình không thể nhớ nổi, đó là vì những liên kết mà bạn tạo ra không đủ sự chuyển động, không đủ nghịch lý, không đủ hài hước hoặc ấn tượng.

2.GHI NHỚ VÀ HỌC THÔNG MINH

Sử dụng trí nhớ đúng cách là một kỹ năng cũng là một môn nghệ thuật và cần được học từ đầu; không có lối tắt nào cả (các hệ thống trong cuốn sách này chính là lối tắt). Ban đầu bạn sẽ thấy các kỹ thuật xa lạ mới mẻ, và coi đó là cách nghĩ ngớ ngẩn. Thật sai lầm khi cho rằng một thứ gì đó là ngớ ngẩn bởi bạn chưa từng nghe về nó. Một khi bạn có được các nguyên tắc cơ bản, bạn sẽ nhận ra nó thiết thực, hấp dẫn và không ngớ ngẩn tới nhường nào (đặc biệt là khi bạn thấy kết quả sau khi bạn đi qua các nguyên tắc cơ bản).

Bạn nên biết rằng bí mật của một trí nhớ tuyệt vời và đáng kinh ngạc là ý thức ban đầu. Nếu ai đó nói với bạn rằng anh ta quên gì đó; nó có nghĩa là anh ta chưa từng nhớ từ lần đầu tiên. Bạn không thể quên thứ bạn chưa từng biết; nhưng bất cứ thứ gì đã được ghi vào tâm trí bạn từ lần đầu tiên thì rất dễ nhớ lại và dường như không thể quên.

Điều này được định nghĩa là ý thức ban đầu - ép các thông tin ghi vào trong đầu bạn hoặc nhớ chúng từ lần đầu tiên. Việc áp dụng hệ thống sẽ giúp bạn có được ý thức ban đầu với bất cứ thông tin nào lần đầu bạn thấy, nghe hay đọc.

Nguyên tắc duy nhất đúng với tất cả trí nhớ, đã được đào tạo hay chưa là: Để nhớ được những thứ mới, nó phải được liên kết với những thứ bạn đã biết hoặc nhớ. Sự liên kết liên quan tới trí nhớ, đơn giản là buộc chúng lại với nhau hay kết nối hai hoặc nhiều thứ.

Quy tắc đó là mấu chốt, cơ sở của tất cả trí nhớ. Bạn đã từng dùng vô số liên kết trong cuộc đời mình và trí nhớ tồn tại nhờ những liên kết đó. Bất cứ thứ gì bạn từng nhớ, từng liên kết với thứ khác - ví dụ

như “nước Ý hình chiếc ủng”. Khi bạn nhìn hay nghe gì đó khiến bạn thốt lên “Ôi, nó gợi nhớ cho tôi”, chính là bạn đang sử dụng liên kết; một vật được kết nối với thứ khác bằng một cách nào đó. Chính là lý do nó gợi nhớ cho bạn.

Vấn đề là, bạn làm điều đó trong tiềm thức mà không suy nghĩ về nó, nhận ra hay kiểm soát nó. Mục tiêu bây giờ của bạn là có thể liên kết - một cách chủ ý, có ý thức và có kiểm soát - thứ bạn muốn nhớ với thứ gì đó sẽ gợi nhớ cho bạn. Hệ thống liên kết và mấu chốt của trí nhớ cho phép bạn làm điều đó.

Thông tin trừu tượng hay vô hình khó nhớ hơn thông tin cụ thể, hữu hình và có ý nghĩa. Kỹ thuật thay thế từ sẽ giúp bạn giải quyết vấn đề đó bằng cách làm cho thông tin trừu tượng trở nên hữu hình và có ý nghĩa trong tâm trí bạn.

Đây là những kỹ thuật mà sau này bạn sẽ sử dụng: Các hệ thống liên kết, mấu chốt, và từ thay thế của trí nhớ. Có chúng bạn sẽ có khả năng ghi nhớ một cách dễ dàng. So với cách nhồi nhét hiện tại, bạn sẽ có tiến bộ vượt bậc trong công việc.

Để nhớ thông minh bạn cần hiểu hệ thống liên kết và mấu chốt. Và thực hiện chúng dưới hình thức “thế thân”. Khi bạn tìm hiểu và thực hành chúng, có thể bạn không biết chúng có thể áp dụng vào việc học như thế nào. Trước tiên hãy học các nguyên tắc cơ bản trước, sau đó áp dụng vào việc học - và bạn sẽ được làm điều đó trong một thời gian cực ngắn.

Bạn có lẽ muốn thể hiện cho gia đình và bạn bè các nguyên tắc cơ bản. Nên làm như thế bởi là sự thực hành tuyệt vời. Coi nó như một trò chơi. Xem bạn có thể nhớ được bao nhiêu thứ sau khi học các ý tưởng.

Có một số tài liệu nói rằng núi Phú Sĩ Nhật Bản cao 12.365 dặm bởi vậy tôi hình dung được rằng ngọn núi đó đã được hình thành hàng triệu năm. Năm lại gợi cho tôi nhớ tới 12 tháng và 365 ngày - 12.365 dặm. Vấn đề là tôi chưa tìm thấy gì khác ngoài 12.365 dặm cao, rộng và sâu!

Những thứ trên rất hữu ích nhưng lại quá giới hạn, nó chỉ áp dụng và có tác dụng với những việc cụ thể. Bạn có thể liên kết (nhớ) mọi thứ. Bạn sẽ được học những hệ thống mà không giới hạn phạm vi, có thể áp dụng cho bất kỳ loại thông tin nào, bất cứ thời điểm và hoàn cảnh nào.

3.LOẠI BỎ SỰ SỢ HÃI VÀ XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU TRONG HỌC TẬP

1. Hướng tới loại bỏ sự sợ hãi trong học tập

Học sinh thường mắc phải 6 nỗi sợ hãi trong học tập mà những nỗi sợ này đã kéo lùi thành tích học tập của các bạn. Một khi bạn nhận ra nguồn gốc của chúng, những nỗi sợ hãi này không còn mấy tác động lên bạn, bởi chỉ cần mô tả những cảm xúc này bằng lời có thể giúp chúng ta đối đầu với chúng từ đó giảm thiểu nỗi lo lắng của bản thân. Sau đây là 6 nỗi sợ hãi thường gặp trong học tập và cách khắc phục chúng:

Nỗi sợ thứ nhất:

Tôi không hiểu những điều tôi đang học

Thỉnh thoảng cảm xúc nảy sinh ra do một diễn giả hay tác giả sử dụng từ ngữ chúng ta không hiểu. Hoặc trong trường hợp khác chúng ta hiểu tất cả từ ngữ nhưng dường như không thể nhận ra điểm mấu chốt của nó là gì. Trong buổi thuyết trình hay thảo luận, điều này còn tồi tệ hơn. Những người xung quanh dường như hiểu được tất cả vấn đề nhưng mình lại không và phải giả vờ rằng mình hiểu để chúng ta không cảm thấy lạc đường, xấu hổ và không sẵn sàng để chấp nhận rằng chúng ta không hiểu vấn đề đang được nói đến.

Trải nghiệm này thường bắt nguồn từ cách chúng ta được dạy ở trường học. Trình tự và cách trình bày được quyết định bởi giáo viên. Chúng ta không được quan tâm phần nào chúng ta thích thú, muốn tìm hiểu thêm, phần nào không thích, không quan tâm và cũng không được sử dụng tài liệu theo cách riêng, sở thích của

mình hoặc tạo ra mối liên hệ riêng đối với những sự vật khác mà chúng ta đã biết.

Các bạn đừng lo, bất cứ ai cũng có lần rơi vào tình cảnh này, vì khi học một vấn đề mới mà chúng ta không hiểu là một chuyện rất bình thường. Quan trọng là chúng ta biết mình hiểu được đến đâu, bao nhiêu phần trăm bài học và cách để hiểu nhiều hơn là những cách nào? Như hỏi lại thầy cô, bạn bè, xem lại tài liệu ghi chép, làm bài tập áp dụng.

Nỗi sợ thứ hai:

Tôi không phải là người có thể học môn này

Cho dù ở trường bạn là học sinh giỏi đến đâu, chắc chắn có một số thứ bạn nghĩ bạn không thể học nổi. Đối với nhiều học sinh đó là học Toán, đối với nhiều học sinh khác là học Ngoại ngữ, Hội họa, Thể dục, Nghệ thuật… Chúng ta thường cảm thấy thật khó khăn để có thể hoàn thành việc học tập trong một vài lĩnh vực.

Tuy nhiên, là học viên xuất sắc chúng ta có thể thử theo nhiều cách. Nếu phong cách học tập không thích hợp với chúng ta trong một vài môn học, chúng ta chuyển qua cách khác để thu được lượng kiến thức mà chúng ta cần.

Nỗi sợ thứ ba:

Tôi không biết cách học cái này một cách hiệu quả

Hình thức học trong các trường học là ra lệnh "Đi đi và học cái này" mà không bao giờ có một chỉ dẫn về cách bạn được cho là sẽ học nó và học nó từ đâu. Không khác gì việc bạn phải đi đến đích, đi đến đoạn đường gặp một ngã ba, không có chỉ dẫn là rẽ vào đâu, đi theo hướng nào. Nhưng khi có tấm bản đồ chỉ cho bạn nơi bạn cần đến, phương hướng để đi thì thật dễ dàng. Vậy trước khi học bạn cần xác định mục tiêu học tập cho mình, học cái này để làm gì? Kết quả mình cần đạt được là như thế nào? Ở mức độ nào? Và khi học xong bạn ứng dụng để làm gì cho học tập và thực tế. Cuối cùng là

bạn nên đo lường xem mình học được những gì? Đạt bao nhiêu % so với mục tiêu, lần sau mình cần cải thiện những gì để học một cách hiệu quả nhất so với năng lực của mình.

Nỗi sợ thứ tư:

Tôi sẽ không nhớ được những điều tôi đang học

Hầu hết chúng ta ghi nhớ theo kiểu nhồi sọ một cách điên cuồng những sự kiện, ngày tháng, tên tuổi,…

Các bạn yên tâm một điều rằng trên thế giới không có mấy ai nghe thầy cô giáo hay diễn giả giảng bài lần đầu mà có thể nhớ hết được những gì thầy cô giáo dạy. Quan trọng là trong lớp hay trong khi học các bạn cố gắng chú ý lắng nghe, ghi chép đầy đủ, nhất là đối với những ý chính, có phần nào không hiểu thì hỏi thầy cô hay bạn bè ngay và xem lại bài học vào cuối ngày. Đảm bảo các bạn sẽ nhớ được hết những phần kiến thức quan trọng mà mình đã được học.

Nỗi sợ thứ năm:

Tôi cảm thấy xấu hổ vì tôi không biết một số điều

Bất cứ khi nào chúng ta thử học một cái gì đó, chúng ta phải bắt đầu cách chúng ta chấp nhận chúng ta chưa hề biết gì về nó. Thông thường điều đó có nghĩa là chúng ta cần một số sự giúp đỡ để bắt đầu. Trước khi học một đề tài nào mới, bạn nên tìm hiểu về vấn đề đó trước, những thuật ngữ, từ ngữ chuyên ngành để khi được nghe giảng thì các bạn sẽ có hình ảnh liên tưởng tới ngay được chứ không bị lạ lẫm khó hiểu. Điển hình là khi đi học, các thầy cô luôn dặn chúng ta là xem bài trước khi vào buổi học. Mục đích là để chúng ta tìm hiểu, biết các thuật ngữ, cách dùng… để khi nghe các thầy cô giảng bài thì chúng ta không còn bị lạ lẫm, tiếp thu nhanh hơn.

Nỗi sợ thứ sáu:

Có quá nhiều thứ để học

Luôn có rất nhiều thứ để chúng ta học tập bởi có câu “Điều chúng ta biết chỉ là một giọt nước, điều chúng ta không biết là đại dương”. Vậy các bạn đừng lo về những điều chúng ta không biết. Ai trong chúng ta cũng phải học tập cả đời để thu nạp kiến thức, có rất nhiều điều chúng ta không biết, không hay trong thế giới này. Quan trọng là các bạn thấy rằng mình đang học tập đúng hướng.



Nhưng hiện nay, chúng ta nên thay đổi cách nhận thức về phương pháp học tập. Đó là một quá trình học tập không ngừng nghỉ mà đầu tiên bạn nhận biết những điều hấp dẫn bạn và tìm hiểu chúng bất cứ mức nào bạn muốn. Tiếp theo bạn xử lý kiến thức đó và dựa vào nó, ứng dụng vào nơi hữu ích cho mục đích của bạn. Hãy nhớ rằng tất cả chúng ta đều phải đấu tranh với tất cả những nỗi sợ hãi trên. Để thay đổi, tiến lên và có khả năng sử dụng tiềm năng vượt trội của mình thì hãy từ bỏ những nỗi sợ hãi không đáng có trong tâm trí chúng ta.

Chúng ta thường có các kiểu móc nối A với B như cần có “Trí nhớ” để “Học”. Song song với đó là nhiều kiểu móc nối khác như:

(a) Hiểu biết : Kiến thức;

(b) Kiến thức : Thành công; (c) Trí nhớ : Kiến thức;

(d) Hiểu biết : Trí nhớ; (e) Học : Kiến thức;

(f) Hiểu biết : Học

Điều bạn cần làm là tìm “A” gần nhất để “B” ví dụ như “Trí nhớ” để “Học”.

Sách hướng dẫn gợi ý rằng bạn tạo một câu hợp lý chứa 2 từ in đậm bên trên, sau đó lặp lại một câu như vậy bằng cách thay thế các từ khác. Cặp từ phù hợp - có nghĩa - là câu trả lời đúng. Tổ chức luyện thi hàng đầu thế giới The Princeton Review được đánh

giá cao trong lĩnh vực luyện thi; cũng gợi ý bạn nên loại bỏ những sự lựa chọn sai trước.

Ví dụ trên được đưa ra bởi bạn sẽ thấy khó để tìm ra được cặp lựa chọn sai. Câu chứa 2 từ bên trên có thể là “Không có TRÍ NHỚ thì ít HỌC”. Tương tự như vậy có thể hình thành được sáu câu. Hãy suy nghĩ về chúng: Không có hiểu biết thì ít kiến thức. Không có kiến thức thì ít thành công. Không có trí nhớ thì ít kiến thức. Không có hiểu biết thì ít trí nhớ. Không có học thì ít kiến thức. Không có hiểu biết thì ít học.

Có những sự khác biệt nhẹ, nhưng nhìn chung thì chúng đều có nghĩa. Một học sinh muốn đạt được điểm tốt trong những bài kiểm tra để giúp họ vào được ngôi trường mong muốn; và những ngôi trường đó chỉ có thể nhận 25 - 30% những người dự tuyển.

Hãy bắt đầu huấn luyện trí nhớ từ khi còn đi học. Nhiều bạn khi mang về nhà bài kiểm tra điểm thấp đã bị các bậc cha mẹ phạt rất nặng. Nhưng đó cũng chính là một động lực tuyệt vời - sự sợ hãi.

Con người là động vật duy nhất có thể cười, đỏ mặt và ghi nhớ. Bạn hẳn đã có khả năng ghi nhớ, vậy nên bạn có thể sử dụng những gì bạn đã có bằng một cách hoàn toàn khác biệt, giàu tưởng tượng, sáng tạo và khả thi.

Ghi nhớ không hẳn giống hoàn toàn với học hay hiểu biết. Chúng ta đang đi vào ngữ nghĩa và sắc thái. Xét theo góc độ nào đó thì “Hiểu biết”, “Học” và “Nhớ” là từ đồng nghĩa. Trí nhớ là kiến thức; chúng là 2 thỏi nam châm không thể tách rời. Trí nhớ có thể không phải là sự thay thế của hiểu biết, sự áp dụng hay kinh nghiệm, nhưng nó chắc chắn là con đường trực tiếp để đạt tới những điều này.

Hệ thống trí nhớ này sẽ làm sâu sắc hơn sự hiểu biết, nâng cao năng lực và hứng thú học tập của bạn. Cảm giác ly kỳ thích thú sẽ đi cùng với việc học và theo bạn cả cuộc đời. Điều đó là chắc chắn nếu bạn áp dụng những hệ thống trí nhớ vào việc học.

Những gì bạn không nhớ, thì coi như chưa từng học.

2. Xác định mục tiêu học tập

Xác định mục tiêu học tập là thực sự cần thiết để các bạn học sinh có thể vượt qua chính bản thân trí thông minh và tưởng tượng của mình.

Đối với học sinh chúng ta với mỗi giai đoạn học tập thì luôn có một đích khác nhau. Diễn giả hàng đầu thế giới Tony Robbins có câu "Thiết lập mục tiêu là bước cơ bản nhất để biến mơ ước thành hiện thực". Vậy, mục tiêu là cái đích mà chúng ta muốn đạt được, muốn thực hiện ở mỗi giai đoạn. Nếu không có mục tiêu, tức là không có cái đích thì chúng ta sẽ không có hướng đi và hướng phát triển của mình. Đặt ra mục tiêu giúp chúng ta học tập có định hướng và không có quá nhiều ảo tưởng và tham vọng.

Mục tiêu là điều mà chúng ta muốn thực hiện, muốn đạt tới. Mục tiêu có thể là sự hiểu biết (muốn biết về một cái gì đó) một hành vi (làm được một cái gì đó) hay là một sự thay đổi về thái độ. Trong học tập, việc đặt ra mục tiêu sẽ giúp bạn tìm được hướng đi phù hợp trong mỗi giai đoạn học tập. Có mục tiêu cụ thể sẽ giúp các bạn học tập hiệu quả hơn.

Có 3 loại mục tiêu: Mục tiêu ngắn hạn là mục tiêu có thể được đặt ra trong một khoảng thời gian gần, như một ngày, một tuần; Mục tiêu trung hạn là mục tiêu có thể được đặt ra trong một khoảng thời gian xa hơn, như một tháng hay vài tháng; Mục tiêu dài hạn là mục tiêu được đặt ra trong một thời gian dài hơn như một năm hoặc vài năm.

Trước hết là về mục tiêu ngắn hạn: Đó có thể là mục tiêu đạt điểm cao trong bài kiểm tra, quyết tâm đạt điểm cao trong một tuần học, …

Hơn nữa là mục tiêu cho cả một kỳ học, bạn nên xác định mục tiêu cho kỳ học của mình để học tập đạt hiệu quả cao hơn. Mục tiêu có thể là đạt học sinh giỏi, đứng đầu lớp… Có mục tiêu sẽ giúp bạn có động lực cố gắng, phấn đấu để hoàn thành mục tiêu đạt được.

Xác định mục tiêu rõ ràng. Để thành công, bạn cần phải xác định mục tiêu rõ ràng. Để xác định mục tiêu và hành động kiên định để biến chúng thành hiện thực, bạn phải đặt ra mục tiêu thoả mãn 6 tiêu chuẩn sau: Mục tiêu phải cụ thể; Mục tiêu phải đòi hỏi nhiều hơn khả năng hiện tại của bạn; Mục tiêu phải có mục đích rõ ràng; Mục tiêu cần phải đo lường và ước lượng được; Mục tiêu phải có tính khả thi; Lập kế hoạch hành động.

- Mục tiêu phải cụ thể: Những mục tiêu mơ hồ như giảm cân hay học tốt hơn không đủ mạnh mẽ khiến chúng ta hành động. Đặt những mục tiêu mơ hồ cũng như việc bắt các bạn xếp hình mà không có tranh mẫu hay lái xe trong sương mù vậy. Thay vì đặt những mục tiêu thiếu rõ ràng, hãy đặt những mục tiêu cụ thể như tôi muốn giảm 10 kg trong 1 tháng, tôi muốn đạt điểm A trong tất cả các môn. Rất nhiều người sợ thất bại và do đó đặt những mục tiêu không cụ thể.



- Mục tiêu cần phải đo lường và ước lượng được: Thay vì nói chung chung rằng "tôi muốn kiếm thật nhiều tiền", hãy nói rằng "tôi muốn tăng gấp đôi thu nhập trong 1 năm". Rất nhiều người không đạt được mục tiêu đơn giản vì họ không xác lập các mục tiêu có thể đo lường được. Tương tự với 1 mục tiêu cụ thể và rõ ràng, khi đặt những mục tiêu như vậy thì bạn sẽ biết chính xác bạn cần tập trung làm gì.

- Mục tiêu phải đòi hỏi nhiều hơn khả năng hiện tại của bạn: Những mục tiêu nhỏ tăng dần sẽ không thúc đẩy và làm bạn cảm thấy hứng thú. Do đó, bạn sẽ không hành động kiên định để đạt được nó. Trái lại, khi bạn đặt những mục tiêu to lớn và vượt quá khả năng hiện tại của bạn, bạn sẽ buộc phải rời "vùng an nhàn" của mình (ví dụ như là tăng gấp đôi thu nhập trong 4 tháng, được điểm A* trong kỳ thi sắp tới). Đồng thời ý tưởng này cũng sẽ giúp bạn cảm thấy tràn đầy sinh lực và phấn khích. Tất nhiên, ban đầu những mục tiêu này có vẻ như không thực tế nhưng nó buộc bạn phải suy nghĩ để tìm cách đạt được nó. Hãy nhớ lấy câu này "Tất cả mọi chuyện đều có thể, điều quan trọng là bạn làm như thế nào".

- Mục tiêu phải có tính khả thi: Có vẻ hơi mâu thuẫn với tiêu chuẩn 3 nhưng đúng là như vậy. Mục tiêu không thể quá viển vông, ví dụ như là bạn mới bị sa thải vì thiếu năng lực làm việc mà lại dám đặt mục tiêu trở thành triệu phú vào năm sau. Mục đích của bạn phải có cơ sở thực tế và khả năng hoàn thành. Nếu không mục tiêu sẽ trở thành gánh nặng và làm bạn cảm thấy mệt mỏi mà thôi.

- Mục tiêu phải có mục đích rõ ràng: Bạn đã bao giờ đặt ra mục tiêu rồi sau đó thiếu động lực để thực hiện nó chưa? Bạn thấy đấy, bản thân mục tiêu không thúc đẩy bạn. Thứ thực sự thúc đẩy bạn là mục đích ẩn sau mục tiêu đó. Vậy nên lần sau khi đặt ra bất kỳ mục tiêu nào hãy tự mình đặt câu hỏi: “Tại sao mình lại muốn làm việc này?”. Sau khi xác định mục tiêu, hãy viết ra giấy tất cả những lý do vì sao điều này quan trọng với bạn. Chỉ khi những lý do này đủ mạnh, chúng mới có thể thúc đẩy bạn hoàn thành mục tiêu đó.

- Lập kế hoạch hành động: Cuối cùng, mục tiêu sẽ chẳng là gì nếu bạn không lập kế hoạch để đạt được nó. Bản kế hoạch hành động của bạn phải chỉ ra nên làm gì và hạn chót hoàn thành công việc đó.

Xác định mục tiêu học tập giúp chúng ta tiếp cận các mục tiêu đề ra một cách cụ thể và thực tế. Một mục tiêu khả thi là mục tiêu phải phù hợp với hoàn cảnh của bản thân, xác định đúng những thuận lợi, khó khăn trước mắt và có kế hoạch cho những giai đoạn thực hiện mục tiêu, biết tìm tới các hệ thống hỗ trợ giúp đỡ nếu có khó khăn và quan trọng nhất là chúng ta phải quyết tâm thực hiện những mục tiêu, mục đích đề ra. Quyết tâm chính là động lực thúc đẩy việc thực hiện đạt tới mục đích.

4.NHẬN DIỆN CÁ TÍNH TRONG HỌC TẬP

Chúng ta đều ao ước có thể học được ngay trong lúc ngủ, hoặc giá có thể chỉ cần cắm một con chip máy tính vào não là xong. Nhưng sự thật là thành công cần tới lao động. Việc trở thành một học sinh xuất sắc đòi hỏi vô số giọt mồ hôi, sự hy sinh và ý chí cần mẫn. Chẳng có gì bất ngờ ở đây cả. Tuy nhiên, tất cả những điều trên không có nghĩa rằng sự lao động của bạn không đem lại niềm vui. Với quan điểm đúng, công cụ và các kỳ vọng, bạn sẽ ngạc nhiên trước sự thú vị mà thành công trong học thuật có thể đem lại.

Rất ít người có đầu óc tổ chức bẩm sinh hoặc đạt điểm cao mà không cần cố gắng – và số ít những thiên tài bẩm sinh này, phải nỗ lực hơn mọi người. Mỗi người sở hữu những năng lực riêng. Cuốn sách này sẽ giúp bạn khám phá các điểm mạnh cá nhân trong học tập để không chỉ biết cách tận dụng chúng mà còn cảm thấy tự tin hơn khi xử lý các lĩnh vực mình có ít thế mạnh hơn.

Muốn làm tốt nhưng không biết cách là quá đủ để khiến bất cứ ai phát điên. Liệu có ai thực sự 100% bị lôi cuốn bởi việc học? Việc học là không thể né tránh, và khi chúng đến khiến vài người trong chúng ta trở nên tưng tửng, số khác thành những kẻ lập dị và một số ít may mắn thành hội biết tuốt. Trước khi bắt đầu tối đa hóa thế mạnh cá nhân (trong các chương sau), chúng ta cần nhận diện thái độ học tập của bạn trước đã. Lý do chính khiến bạn đọc cuốn sách này là vì nghĩ rằng bạn có khả năng học tốt hơn hiện tại. Thông thường, học sinh có xu hướng lái theo một trong bốn kiểu người dưới đây. Nắm được kiểu nào giống với mình nhất sẽ giúp bạn biết thêm về nhu cầu học của bản thân. Vậy nên, hãy tiếp tục đọc và đánh dấu cái phù hợp nhất với mình (tức là có nhiều điểm tương đồng nhất).

Kẻ cầu toàn không hoàn hảo: Bạn cố gắng hết mức, thức đêm cày cuốc và chẳng đi đến đâu cả. Thật vô cùng bực tức. Bạn có vẻ đang đi đúng hướng (và thỉnh thoảng đạt được những điểm số xứng đáng với nỗ lực bỏ ra), nhưng kết quả chung cuộc vẫn không đáp ứng được các kỳ vọng đặt ra. Có thể là điểm số không đủ cao. Hoặc bạn không thể nhớ nổi những gì đã vất vả học được tại thời điểm bạn làm bài thi cuối kỳ. Dù với lý do gì, bạn đều muốn tất cả tung hê vì mọi cố gắng nhưng đều không được đền đáp.

Kẻ thách thức thời hạn: Bạn thấy mình làm tốt hơn dưới áp lực nên kiên quyết đợi tới tận đêm trước thời hạn cuối cùng để bắt đầu dự án của mình với hy vọng những ngôi sao may mắn sẽ lại thẳng hàng và cái máy in sẽ không thừa dịp đình công. Nghe có vẻ như là một kế hoạch rất ổn. Vì bạn cho rằng sự khủng hoảng tột độ là một động lực tốt? Rồi bạn lại thấy mình đang lặp lại quá trình nhồi nhét mỗi khi bài thi giữa kỳ đến, và thêm một lần nữa cho bài thi cuối kỳ. Và khi bạn cố gây ấn tượng với một anh chàng hay cô nàng nào đó bằng kiến thức về triều đại nhà Hán, bạn chỉ thấy đầu óc trống rỗng. Kế hoạch học hành của bạn có vẻ chỉ phát huy tác dụng trong một thời gian ngắn hạn. Nhưng một ngày nào đó bạn sẽ thấy như thể mọi thứ mình làm đều xoay quanh việc đương đầu với hết hạn chót này đến hạn chót khác, nó sẽ khiến bạn sớm bạc tóc thôi.

Kẻ lười biếng: Bạn thích không làm gì cả và làm rất tốt việc đó. Khi nói đến chuyện điểm số, bạn là người duy nhất hiểu rõ mức mình đạt được và thể hiện một cách thuyết phục ra bên ngoài là bạn chẳng hề quan tâm. Bạn cùng lớp có vẻ như rất mến mộ bạn vì bạn không học, không thi đỗ và cũng chẳng bận tâm. Nhưng mặc dù không dám thừa nhận với họ, bạn đang bắt đầu tự hỏi phải làm sao để từ “không quan tâm” trở thành “triệu phú”.

Kẻ luyện não: Bạn cân bằng thời gian học và chơi để có thể học tài liệu, thi đỗ và thực sự tận hưởng cuộc sống. Bạn sở hữu đủ loại thói quen và chiến thuật học tập để khiến khoảng thời gian ngồi vào bàn học của mình thật hiệu quả và quan trọng nhất là nhớ lâu. Khi các hạn chót hoặc bài kiểm tra đến, bạn khá thư thái bởi bạn biết mình đã nắm được các kiến thức cần thiết. Nếu bạn thuộc kiểu người

này, có lẽ bạn nên viết một cuốn sách! Nghiêm túc nhé, nếu đây chính là bạn thì hãy cứ tiếp tục đọc các chương sau – sẽ có thêm vài công cụ để trang bị cho kho bí kíp của bạn.

Tận Dụng Khoản Đầu Tư Của Bạn

Giờ bạn đã nhận biết được cá tính của mình trong học tập. Bạn vẫn sẽ muốn đọc toàn bộ các chương (và tốt hơn là theo thứ tự) để chắc rằng mình đã đầu tư một khoản xứng đáng. Sau khi đã đọc hết mọi thứ, hãy quay lại đây và đọc những gợi ý này thêm một lượt để xem có vấn đề gì nảy sinh.

Kẻ Cầu Toàn Không Hoàn Hảo là người có tinh thần lao động tốt nhưng cảm thấy lạc lối đôi chút về việc đảm bảo mọi nỗ lực bản thân đều được đền đáp. Nếu bạn thuộc kiểu này, bạn sẽ muốn nhận diện thế mạnh học tập của mình, lưu tâm tới các chiến thuật và vô số mẹo ghi chép ở các chương tiếp theo. Bạn đã sẵn có động lực phát triển bản thân – cái mà với phần lớn mọi người lại là phần khó khăn nhất. Vậy nên, hãy phấn chấn lên.

Khi bạn đã đọc và biết được điểm mạnh bản thân cũng như chiến lược học tập cụ thể, bạn sẽ được trang bị tốt hơn giải quyết bài vở và giành điểm cao hơn. Trong những tình huống hy hữu mà mọi thứ bạn học được vẫn chưa đủ và điểm số vẫn đang tụt xuống, đừng hoảng sợ. Có thể đang có những quả bom ẩn nấp dưới đất âm thầm tàn phá cơ hội thành công của bạn, bạn chỉ chưa biết cách nhón chân bước qua chúng mà thôi.

Kẻ Thách Thức Thời Hạn cần tới một cú đá cực mạnh vào mông để hoàn thành công việc. Nếu đó chính là bạn, hãy cân nhắc tìm kiếm một hình mẫu yêu thích (tốt hơn thì không nên chọn bố mẹ hoặc bạn đồng trang lứa) và nhờ người đó kiểm tra bạn (nghĩa là người này nên hỏi những câu cụ thể về việc học của bạn hiện tại).

Gọi hình mẫu đó là “biện pháp chống trì hoãn”, nếu bạn muốn. Điểm mấu chốt là bạn cần ai đó có thể cùng nhìn vào lịch trình các bài tập được giao, giúp bạn cải tổ cuộc sống và hoàn thành công việc sớm hơn. (Tất nhiên, cần phải có sẵn một lịch trình cụ thể từ trước đó)

Một phần khiến kiến thức trở nên không thể nhớ nổi với bạn đến từ việc học dưới áp lực. Tìm hiểu cách bộ não vận hành là rất quan trọng trong việc thúc đẩy bạn bắt tay vào công việc trước các hạn chót. Việc tạo ra một môi trường học tập mang tính phụ thuộc sẽ chỉ cho bạn cách sử dụng thời gian hiệu quả. Điểm mấu chốt là bạn cần thấy thoải mái với những nội dung trên (đến mức hiểu rõ những việc cần làm và sẵn sàng làm… không nhất thiết phải thấy thích chúng ngay lúc này) trước khi chuyển sang những phần tiếp theo.

Kẻ Lười Biếng là người đã thuyết phục người khác (và có lẽ cả chính bản thân mình) rằng điểm số không quan trọng, nhưng lại không biết cách đạt được các mục tiêu và ít nhất đã sẵn sàng lật qua vài trang đầu của cuốn sách này. Nếu đó chính là bạn, cảm ơn bạn. Nghiêm túc đấy. Dù với lý do gì, học không phải sở trường của bạn nhưng bạn đã cho cuốn sách này một cơ hội.

Chân thành mà nói, cuốn sách sẽ càng có ý nghĩa hơn khi bạn tìm ra thứ đã khiến việc học trở nên kinh khủng với mình. Liệu có phải là nỗi sợ thất bại (thế nên bạn không muốn cố gắng để không phải trải qua cảm giác tồi tệ)? Hay đó là vì bạn không biết bắt đầu từ đâu (và thấy ngại nhờ giúp đỡ), nên từ bỏ luôn? Nếu câu trả lời là có cho một trong hai câu hỏi trên, hãy đọc thêm những lời phàn nàn phổ biến nhất được học sinh đưa ra cho việc học.

Tuy nhiên, nếu bạn không biết thứ gì khiến việc học có vẻ như hoàn toàn lạc điệu, hãy đọc một lượt cuốn sách này. Bạn có thể đặt lịch hẹn với tư vấn viên trường học. Tin hay không thì tùy nhưng những cố vấn này thực sự mong mỏi bạn làm vậy. Bạn sẽ đem lại niềm vui cho họ. Họ thậm chí sẽ cho phép bạn gặp gỡ trong giờ lên lớp. Nếu cảm thấy không thoải mái làm như vậy, hãy hẹn gặp một giáo viên vào bữa trưa và mang theo cuốn sách này để cùng bàn luận về nó. Thầy cô có thể sẽ đưa ra những góc nhìn sâu về lý do khiến bạn chật vật trong học tập và cách áp dụng tốt nhất những điểm mấu chốt trong cuốn sách vào tình huống cụ thể của bạn. Ai đó đã ăn mất những vụn bánh mỳ đánh dấu đường đi của bạn và lúc này bạn cần sự giúp đỡ để tìm lối ra khỏi rừng.

Kẻ Luyện Não là người đã làm chủ được việc học và tự tin rằng thành công đang tới. Nếu đó là bạn, bạn sẽ vẫn muốn đọc tiếp. Đừng bao giờ đánh giá thấp bản thân. Đây chỉ là một cuốn sách mỏng và nhiều khả năng bạn sẽ học được cái gì đó.

5.CÁC KIỂU THI TRƯỢT THƯỜNG GẶP VÀ CÁCH THỨC ĐỂ THÀNH CÔNG

Làm tốt lắm, bạn gần tới đích rồi! Đến thời điểm này, chúng ta đã tìm hiểu các vấn đề cơ bản liên quan tới cách bộ não phân loại và lưu trữ thông tin, cách tận dụng tối đa thời gian học và các cách học sáng tạo dựa trên các kiểu học. Những gì bạn cần biết thêm là vài chiến thuật giúp đời sinh viên dễ thở hơn, và sau đó thì bạn đang tiến tới việc trở thành thiên tài. Chương này đề cập tới những than phiền phổ biến nhất của sinh viên và cách vượt qua chúng. Tán gẫu thế đủ rồi nhỉ.

“Cái này đâu có được ghi trong vở của tôi”

Sẽ khủng hoảng đến mức nào nếu bạn học theo vở ghi chép trên lớp để làm bài kiểm tra và khi nhìn vào các câu hỏi bạn thậm chí phải tự hỏi liệu mình có đang ngồi đúng phòng thi hay không? Cực kỳ khủng hoảng ấy chứ. Chúng ta đều đã trải qua cảm giác này. (Tất nhiên có vài người thực sự đã vào nhầm phòng nhưng đó lại là một câu chuyện khác) Ghi chép là một loại hình nghệ thuật kết hợp giữa kỷ luật và sáng tạo cũng giống như các loại hình nghệ thuật khác. Dưới đây là vài gợi ý sẽ giúp bạn tạo ra (và sử dụng) những ghi chú tuyệt vời.

HÃY SẴN SÀNG. Rất ít giảng viên bắt đầu bài giảng bằng cách nói rằng “Làm ơn mở một trang trắng trong vở của bạn, lấy ra cái bút còn nhiều mực và mở nắp nó ra bởi vì tôi chuẩn bị nói vài điều quan trọng ngay sau đây”. Trên thực tế, hầu như là chưa có ai như thế cả. Cũng tốt thôi nếu họ đưa ra một lời giới thiệu đầy cảm xúc như vậy, nhưng họ không làm vậy. Vì thế, công việc của bạn là giả định

mọi điều giảng viên nói đều có khả năng đóng vai trò quan trọng; nếu giảng viên sẵn lòng lặp lại một thông tin bảy lần mỗi ngày thì có vẻ đúng là nó quan trọng đấy. Từ thời khắc đặt bàn tọa xuống ghế bạn nên sẵn sàng các công cụ để ghi lại bất cứ thứ gì giảng viên nói kể từ từ đầu tiên. Nếu bút của bạn đã nằm sẵn trong tay và vở đã mở sẵn, bạn sẽ ngạc nhiên về việc mình ghi được nhiều điểm quan trọng đến mức nào so với việc cứ ngồi đó chờ đợi thông báo về việc lấy vở ra. Ai quan tâm hành động đó ngầu hay không ngầu chứ. Bạn sẽ chẳng gặp lại mấy người trong lớp sau khi tốt nghiệp, và sự chuẩn bị của bạn sẽ giúp chính mình trên con đường của các cơ hội và thành công.

GHI LẠI HẾT. Mọi thứ được viết lên bảng đều quan trọng. Nếu giảng viên chấp nhận rủi ro bị chứng đau khớp tay để viết lại những điều đó cho các lớp họ dạy, họ thực sự nghĩ rằng chúng đáng để bạn ghi lại vào vở. Tuy nhiên, đừng chỉ chép lại nguyên xi. Phần lớn thời gian giảng viên viết lại các sự kiện lên bảng để tạo kết cấu cho bài giảng không phải vì đó là tất cả những gì họ muốn bạn ghi nhớ. Viết lại lời giải thích của giảng viên cho mỗi ý được viết lên bảng sẽ khiến ghi chú của bạn phản ánh bài giảng chính xác hơn. Đừng lo lắng về lỗi chính tả hay cấu trúc câu. Tập trung vào liệt kê nhiều chi tiết quan trọng hết mức có thể, ví dụ như “chuyến bay vòng quanh thế giới, biến mất trên Thái Bình Dương, có lẽ ở đảo Howland, không bao giờ tìm thấy” Cực ít giảng viên, nếu mà có những người như vậy, sẽ viết mọi thứ bạn cần biết lên bảng. (Nếu bạn gặp một giảng viên như vậy, hãy tặng cô ấy một chậu cây thật đẹp). Thẳng thắn mà nói, cái bảng đó không đủ rộng đâu. Bất kể giảng viên đang viết gì đi nữa đều chỉ là những gạch đầu dòng để giúp bạn nhìn ra mối liên hệ giữa các ý và một phần cấu trúc bài công kích mà họ đang đưa ra. Đừng để bị đánh lừa bởi tác phong dân dã, hờ hững của họ – công việc nghiêm túc cả đấy.

NHANH TAY LÊN. Càng học lên cao, việc ghi chép càng trở nên nhanh chóng và dễ dàng hơn. Giống như với các kỹ năng khác, việc luyên tập luôn là “bạn thân suốt đời” của bạn. Hãy bắt đầu phát triển kỹ năng này ngay bây giờ thông qua việc đặt ký hiệu cho các từ thông dụng như dưới đây để đẩy nhanh tốc độ chép bài. Cần chắc

rằng các ký hiệu không tốn nhiều thời gian để viết hơn cả từ nó biểu thị.

Gợi ý viết tắt:

Và

Thay đổi Sau đó Khoảng Suy ra

Nhiều/số lượng

Bởi vì

Với

Không tính đến

Bạn có thể tự thiết kế các cách viết tắt của riêng mình cho những từ hay gặp trong lớp bằng các chữ cái đầu hoặc các cụm từ viết hoa và khoanh chúng lại, ví dụ QĐ là viết tắt của "Quan Điểm". Cố gắng dùng danh sách ký hiệu xuyên suốt các môn học, và nếu bạn đang thiết lập vô số các biểu tượng cho một môn cụ thể bạn nên tạo các ký hiệu cơ bản để tiện ôn tập lại. Hãy nhớ rằng viết tắt là công cụ để đẩy nhanh tiến độ, không phải trò giải mã điệp viên đòi hỏi bạn phải tra cứu liên tục trong lớp.

TẬP TRUNG VÀO. Khi ghi chép – phải thừa nhận rằng việc này cần luyện tập đôi chút – hãy cố tập trung vào giọng điệu của giảng viên và viết Điều A (mà họ vừa nói) khi vẫn đang nghe họ giải thích Điều B. Đừng tắt tiếng của Điều B vì bạn đang mải viết Điều A. Và đừng lo về việc phải cố nhớ Điều A khi giảng viên đang nói, nếu không bạn sẽ chẳng nghe được gì về Điều B và C. Ghi nhớ là công việc sau này khi bạn ôn tập lại ở nhà trong bộ trang phục in hình ngôi sao. Một cách nghĩ khác là bạn đang tua lại những gì giảng viên nói qua ngòi bút (mà không cần phải nghĩ ngợi gì mấy), và lắng tai nghe các thông tin mới. Đảm bảo rằng việc này sẽ ngày càng dễ dàng hơn qua quá trình luyện tập.

“Tôi có đọc ghi chú bao giờ đâu, viết làm gì cho tốn giấy”

Nếu bảo vệ cây cối là mục đích thực sự của bạn, có nhiều loại bàn phím chạy khỏe, không đắt tiền đang được bán, chắc chỉ tốn vài trăm đô, có khả năng chuyển thẳng dữ liệu vào máy tính của bạn thông qua kết nối USB và không phí phạm một tờ giấy nào cả. Đương nhiên, bạn luôn có thể nói với bố mẹ rằng con muốn một cái iPad để có thể vừa học chăm chỉ vừa bảo vệ môi trường. Nhân tiện, chúc may mắn nhé. Tuy nhiên, nếu sống thật với lòng mình, phần đông chúng ta viện đến lý do trên không phải để cứu lấy những cái cây – ta chỉ không muốn phải ghi chép thôi, hoặc, chính xác hơn là không biết cách và cũng chẳng biết phải sử dụng chúng ra sao. Điểm mấu chốt của việc ghi chép là để sử dụng, việc bạn muốn dùng nó như thế nào quyết định cách bạn ghi chép. Hượm đã, có nhiều hơn một cách để ghi chép ư?

Vào một ngày đẹp trời, chúng ta biết rằng các ghi chú nên trình bày theo dạng đánh dấu A và B hay 1 và 2 từ trên xuống dưới, phải không nào? Không nhất thiết phải như vậy. Điều quan trọng khi ghi chép là viết lại thông tin mới nhanh và rõ ràng để có tài liệu học sau này, chứ không phải lo lắng về việc mình có viết đủ lượng chữ theo chuẩn mực hay không. Kỹ thuật ghi chép là những gì bạn cần làm và dưới đây là vài gợi ý để giúp bạn bắt đầu.

KIỂU ROMAN. Với những độc giả đang tưởng tượng ra một mái tóc bồng bềnh với làn da rám nắng thì đoán lại lần nữa đi nhé. Kiểu Roman là một trong những kiểu ghi chép kinh điển nhất, điều này không có nghĩa nó là kiểu tốt nhất. Nó dùng các số La Mã để đánh dấu chủ đề chính, các chữ cho chủ đề phụ, các số cho chi tiết. Từng số hoặc chữ này (I, II, A, B, 1, 2 v.v...) luôn bắt đầu trên một dòng mới.

Nhiều người chẳng xa lạ gì với hình thức này, nhưng ít giáo viên dùng nó để chuẩn bị bài giảng (việc chuẩn bị bài giảng vốn đã cực kỳ tốn thời gian), khiến người nghe khó tổ chức ghi chú theo cấu trúc này mà vẫn tập trung được vào bài giảng. Tuy nhiên, nếu bạn đang ghi chú từ các cuốn sách, kiểu Roman thường phát huy tác

dụng bởi phần lớn tác giả viết sách với cấu trúc này ở sẵn trong đầu họ.

KIỂU CORNELL. Phương pháp này được đặt tên bởi một vị giáo sư tại trường Đại học Cornell, người luôn muốn dành khoảng không cho các sinh viên của mình. Thật là một người tốt. Trên một tờ giấy, vẽ một đường kẻ dọc ở chính giữa tạo thành hai cột ở hai bên. Ở một cột (chọn bên nào cũng được tùy vào việc bạn thuận tay phải hay trái) để ghi lại những gì giảng viên đang nói. Vị giáo sư trường Cornell gợi ý bạn dùng kiểu Roman để ghi chép nhưng bạn có thể dùng cả kiểu Rối Mắt nếu thích. Ông cũng gợi ý bắt đầu với một cột cụ thể nhưng đó vẫn là các ghi chú của bạn nên cứ làm những gì bạn cho là tốt nhất. Cột còn lại là nơi bạn tương tác với các ghi chép bằng các câu hỏi hoặc bình luận bạn nghĩ đến trong giờ học hoặc định nghĩa các ý chính và từ khóa bạn thêm vào khi xem lại bài tối hôm đó. Để lại một khoảng trống chung bên dưới cả hai cột để viết tổng kết hoặc trả lời câu hỏi "Điểm cốt lõi của bài học hôm nay là gì?"

KIỂU RỐI MẮT. Hầu hết giáo viên đều đưa ra ít nhất một tiêu đề hoặc chủ đề cho bài giảng của họ ngày hôm đó. Viết nó trên đầu trang. Sau đó, với những ý tiếp theo giảng viên đề cập tới, đánh một dấu thăng nhỏ bên lề trái và các giải thích liên quan đến chúng được viết liền theo sau về phía bên phải. Nếu giảng viên giảng bài theo kết cấu Roman bạn sẽ có thể viết tiêu đề phía trên từng nhóm được đánh dấu thăng. Nếu không thì cũng đừng lo lắng. Dấu thăng có thể dùng để biểu thị dòng được đánh dấu là ý triển khai của dòng ngay trên nó, không nhất thiết phải đặt một chữ cái hay số thứ tự cho ý phụ này.

Lợi ích của phương pháp này là tốc độ và không tốn công tổ chức nên người viết chỉ cần tập trung vào việc viết ra các thông tin. Nhược điểm lớn nhất là khi giờ học kết thúc bạn có một trang vở toàn dấu thăng nên khó thấy được tổng thể. Để cải thiện Đầu Ra, lấy các ghi chép này ra vào cuối ngày (khi bạn vẫn còn nhớ bài giảng trên lớp) để thêm vào các tiêu đề và bất cứ kiểu cấu trúc nào có thể giúp chúng dễ hiểu hơn.

Nếu bạn muốn giành được các ngôi sao dính và thực hành các Đầu Ra, hãy viết lại ghi chép của mình ở nhà theo kiểu Roman và dễ đọc hơn, có lẽ viết thêm vào đó cả những gì bạn vẫn nhớ từ bài giảng nhưng không có thời gian ghi lại trên lớp – cách này sẽ kích thích não bộ hoạt động tối đa và khiến việc ghi nhớ tài liệu (chưa kể đến việc học chúng) dễ dàng hơn về sau.

SƠ ĐỒ NHỀN NHỆN. Với những giáo viên ưa vẽ vời và tô màu trong lớp, đây hẳn sẽ là kiểu ghi chú yêu thích của bạn. Viết chủ đề bài học ở trung tâm của trang giấy và khoanh tròn nó lại. Các chủ đề phụ sẽ được chia nhánh ra xung quanh vòng tròn ban đầu giống như một con nhện bị ép phẳng ra vậy. Khoanh tròn các chủ đề phụ lại và vẽ thêm những chú nhện con từ chúng bằng việc viết thêm các chi tiết xung quanh từng chủ đề phụ. Đây là cách rất hay để bạn bao quát kiến thức. Một nhược điểm là nếu bạn hết chỗ để viết, cần một chút sáng tạo để kết nối các chấm và lật sang trang mới mà vẫn thấy rõ mối liên hệ giữa hai trang. Nhưng trong trường hợp bạn dùng vở không dòng kẻ và dùng bút ngòi kim viết chữ nhỏ thì một trang có lẽ là đủ cho khoảng 15 phút của tiết học.

KIỂU TẠO MẪU. Không liên quan gì đến tạo dáng đâu nhé nhưng đúng là bạn phải tạo hình đôi chút đấy. Trước tiên, ghi chép lại bài giảng theo bất cứ kiểu nào bạn muốn, Rối Mắt, Sơ Đồ, Roman – tất cả tùy vào sự lựa chọn của bạn. Sau đó, khi đã về đến nhà, sắp xếp lego, tăm, bọt biển hoặc những hình khối 3 chiều khác để thể hiện những ý quan trọng cần nhớ. Cách này đòi hỏi một chút trí tưởng tượng với vài đồ vật, nhưng để học lịch sử và khoa học sẽ cực hiệu quả, đấy là còn chưa kể đến một khoảng thời gian vui vẻ nữa.

Bạn sẽ không có thời gian để sử dụng phương pháp này hàng ngày cho tất cả các môn học, nhưng nếu bạn muốn tiêu hóa một khái niệm khó nhớ hoặc muốn ôn tập các ghi chép của mình trong kỳ học theo một cách hoàn toàn mới, dễ nhớ và sáng tạo, thì Kiểu Tạo Mẫu là một lựa chọn hấp dẫn đấy. Phương pháp này là cách hay để tưởng tượng thông tin một cách mới mẻ và nó sẽ thử thách việc bạn thật sự hiểu các thông tin này đến đâu.

KIỂU LỢI ÍCH CUỐI NGÀY. Đây là phương pháp rất ổn. Vào cuối ngày, trong quá trình ôn tập hãy tập hợp tất cả các ghi chép của bạn cho một môn học trong ngày và tổng kết tất cả vào một (đúng, chỉ một thôi) tấm thẻ. Mỗi môn học sẽ có một tấm thẻ riêng, một thẻ cho môn lịch sử thế giới, một thẻ cho môn đại số, một thẻ cho môn văn học Việt Nam, v.v.... Đến cuối tuần, bạn sẽ có năm thẻ cho mỗi môn học, giả định theo một thời gian biểu cơ bản. Một cách để học vào cuối tuần, hãy tổng hợp năm tấm thẻ làm một.

Ngừng lại một chút, như vậy không có nghĩa là bạn nên nhồi tất cả thông tin trên năm tấm thẻ vào một đâu nhé (kể cả bạn có thể viết nhỏ hết cỡ đủ để trở thành những nghệ sĩ thích viết thông điệp tình yêu trên một hạt gạo). Thay vào đó, chọn lọc và kết hợp các chủ đề và ý tưởng chính của cả tuần. Theo thời gian bạn sẽ nhận ra những gì mình học được đầu tuần đã hòa vào và gần như biến mất trong những kiến thức cuối tuần. Đừng lo lắng về việc đánh rơi mất thông tin từ những tấm thẻ tổng kết hàng ngày – bạn nên để chúng vào một cái hộp đựng giày đặt tên là Vòng Một, sắp xếp chúng theo thứ tự thời gian và môn học.

Tập kết các tấm thẻ tổng kết được mỗi tuần vào một cái hộp mới được dán nhãn Vòng Hai vẫn sắp xếp theo thứ tự thời gian và môn học, và đọc tất cả chúng vào mỗi cuối tuần trong suốt học kỳ. Bạn sẽ nhận thấy càng về sau, các tấm thẻ lúc đầu càng dễ học hơn đến mức bạn thậm chí cảm thấy mình không còn cần tới chúng nữa. Việc ôn tập liên tục cũng sẽ thách thức bạn trong việc viết ra những thông tin quan trọng nhất lên thẻ, bởi bạn biết mình sẽ đọc lại chúng mãi.

Kết thúc học kỳ, lấy tất cả thẻ tổng kết tuần cho một môn và tổng hợp chúng lên một tấm thẻ duy nhất. Bằng cách này bạn sẽ có sáu tấm thẻ để học sáu môn vào cuối học kỳ đầu tiên và một bộ não đầy ắp thông tin bạn cần mẫn thu thập được trong suốt cả quá trình. Mẹo này quá hay, nhỉ?

Với tất cả các phương pháp ghi chú ở trên, điều quan trọng là bạn vẫn tiếp tục dùng màu sắc (như với Ghi Chú Cầu Vồng) và ký hiệu

để diễn đạt ý chính. Cả hai sẽ giúp bạn tăng tốc độ ghi chép và khiến việc học sau này hiệu quả hơn.

Nền tảng của tất cả các phương pháp này nằm ở việc bạn phải thực sự ôn lại các ghi chú.

Với nhiều bạn trẻ, việc ghi chép thường không có tác dụng mấy bởi một khi đã về đến nhà, những gì họ viết hoặc không thể đọc nổi hoặc chưa hoàn thiện, hoặc cả hai. Nên họ không dùng đến chúng. Ngoài việc là bài luyện tập xúc giác thông qua việc viết ra các thông tin lúc ban đầu (ở đoạn này đúng là nó có chút công dụng), các ghi chép hoàn toàn chẳng giúp gì cho việc ôn tập.

Nếu bạn đã từng như vậy, mong rằng bạn sẽ không bao giờ lặp lại nó nữa. Bây giờ bạn đã biết cách tạo các ghi chú hữu dụng, hãy coi chúng như những công cụ đắc lực. Nếu bạn dự định dành phần lớn cuộc đời để ghi chép, bạn có thể sẽ muốn học tốc ký – môn sử dụng hàng loạt ký tự vòng và xoắn giống như các mật mã để đẩy nhanh tốc độ nắm bắt thông tin của bạn. Nếu không thì hãy thử áp dụng sáu phương pháp trên (và nói với bạn bè rằng bạn đang dùng một trong số chúng trên lớp.)

“Nếu Những Gì Thầy Ấy Nói Thật Sự Thú Vị, Tôi Đã Tỉnh Táo Hơn Rồi”

Thực ra, không phải mọi giảng viên đều thú vị. Nhưng cũng cần nói thêm rằng không phải lớp học chật ních sinh viên nào cũng là một tập hợp của những thính giả xuất sắc. Trong khi một số giáo viên cố gắng khuấy động những bài công kích của mình, chẳng có lý do gì để các sinh viên hy vọng rằng các tiết học sẽ mang tính giải trí như những trò chơi khăm hài hước trên các chương trình ti-vi đêm khuya.

Jay Leno có hẳn một đội ngũ những nhà hài kịch và viết kịch bản (chưa tính đến các cố vấn thời trang –vài giáo viên có thể sẽ thừa nhận đã từng nhờ đến sự giúp đỡ của các cố vấn này) giúp ông chuẩn bị suốt cả ngày cho những lời độc thoại 7 phút và 20 phút phỏng vấn. Trong khi đó, phần đông giáo viên trung học phải chuẩn

bị năm giai đoạn 50 phút cho hai hoặc ba lớp khác nhau cỡ năm lần mỗi tuần, và đội của họ chỉ có một người (trừ khi nhân cách của họ bắt đầu bị chia nhỏ ra tại thời điểm đó vì quá căng thẳng). Sự thực thì công việc của họ là giáo dục chứ không phải pha trò cho chúng ta. Thử nghĩ xem bạn mất bao lâu để chuẩn bị cho bốn phút thuyết trình trong tiết học lịch sử - hàng giờ, nếu không phải là hàng tuần, đúng không nào? Điều này sẽ giúp bạn hình dung sẽ mất bao lâu để lên kế hoạch cho một tiết học 50 phút ở mức trung bình, chưa kể đến những tiết học thú vị hơn. Không để giáo viên thoát khỏi áp lực –việc học cần phải vui vẻ. Nhưng học sinh chúng ta cũng cần là những người học năng động.

Với tất cả những điều trên, hãy cùng quay lại vấn đề cơ bản đó là – vì bất cứ lý do gì – bài giảng thật nhạt nhẽo và nhàm chán, khi ngồi bên bàn học bạn hoàn toàn ngất lịm. Chỉ còn 30 phút học trên lớp và ngày mai có bài kiểm tra,… Bạn sẽ sống sót kiểu gì đây?

Nếu thử dọa dẫm bản thân để trở nên tập trung hơn thì sao nhỉ: Sẽ cực khó để bù đắp những gì bạn đã bỏ qua khi đang mải gật gà gật gù trong lớp và bạn có thể thi trượt. Lý do như vậy liệu có hiệu quả không? Không ư?

Còn sự xấu hổ với bạn bè trong lớp thì sao: khi bạn chảy nước miếng và ngáy o o trong lúc chợp mắt giữa tiết học, bạn không chỉ phá hủy bất cứ cơ hội nào để gây ấn tượng với giáo viên mà còn khiến lũ con gái cười lớn và anh bạn cầu thủ dãy bên kia chụp lại một tấm hình rồi gửi cho cả đội bóng, chúng sẽ chế giễu bạn hàng tuần liền. Không, cách này cũng không ổn lắm?

Các bạn nhỏ, đừng có thử cắt giảm giấc ngủ ở nhà. Hãy nhớ đến những con chuột thí nghiệm ôn tập bằng tiếng ngáy và để dành chứng mất ngủ cho lũ zombie.

TRÁNH XA CÀ PHÊ. Cà phê và tất cả những lon soda đó nữa. Điều này có vẻ không phải là những gì bạn mong đợi, nhưng trừ khi bạn đã tạo cho mình khả năng dung nạp caffeine bằng những ly espresso uống vội mỗi sáng trong một khoảng thời gian đủ lâu, sự tổng hòa của căng thẳng, thiếu ngủ, và lượng caffeine cao có thể

dội ngược lại và khiến bạn bồn chồn, tăng động và mất tập trung. Thứ đó lẽ ra phải giúp bạn nhưng lại khiến tình hình càng thêm tồi tệ. Trà xanh hoặc trà đen với lượng caffeine vừa phải là lựa chọn an toàn hơn nếu bạn cần được tăng áp đôi chút.

NGẬM KẸO CỨNG. Loại có vị chua hoặc bạc hà có tác dụng lớn trong việc đánh thức vị giác và bộ não. Miễn là bạn không chép miệng, thổi bóng và không ném những hộp kẹo Nerds nhỏ xíu khắp lớp thì đa số giáo viên sẽ cho phép bạn ngậm kẹo. (nếu kẹo bị cấm trong lớp thì bí mật vĩ đại của việc phải che giấu hương vị ngọt ngào đang tan chảy trong miệng chắc chắn sẽ khiến bạn luôn cảnh giác). Nếu kẹo bị cấm tuyệt đối và giáo viên của bạn sẽ đốt ngay quyển sách này để làm rõ điều đó, hãy giải thích tình thế khó xử của bạn trước giờ lên lớp để xem liệu cô ấy có cho phép bạn nhai kẹo cao su ít đường hay không.

aa

NGÁP NHIỀU HẾT MỨC CÓ THỂ TRONG MỘT PHÚT. Sẵn sàng chưa, ngáp nào. Nếu không thể buộc mình ngáp, hãy nói to lên từ “ngáp” và tưởng tượng đứa ngồi cạnh đang ngáp. Ta thường liên hệ ngáp với buồn ngủ, những nhiều chuyên gia tin rằng ngáp thực sự là để đánh thức chúng ta. Bằng việc mở rộng họng và thanh quản để ngáp, ta đang cho phép một lượng lớn khí oxy tràn vào phổi, máu và não, và điều này sẽ giúp ta tỉnh táo hơn. Các nhà khoa học đã quan sát thấy các loài linh trưởng (khỉ đột và tinh tinh) ngáp trong những tình huống căng thẳng và nguy hiểm, nhiều khả năng đây là cách chúng xốc lại bản thân cho những gì sắp tới. Ngay cả loài chó cũng ngáp khi chúng (hoặc những người xung quanh chúng) bị căng thẳng. Hãy nghĩ về hành động này như là một nỗ lực của cơ thể để đánh thức bạn với một lượng lớn oxy tự nhiên và cái vươn vai thật rộng.

Miễn là giáo viên không gọi bạn trả lời câu hỏi, bạn nên vươn cả hai tay lên cao quá đầu khi ngáp để kéo căng cơ hoành thêm nữa cho càng nhiều khí oxy lọt vào trong. Cái ngáp của bạn nhiều khả năng sẽ lây truyền, và bạn sẽ khởi động một phong trào khắp cả lớp. Nhớ vỗ vai giáo viên của bạn sau giờ học và nói với ông ấy bạn đã phải

buộc mình ngáp để tập trung tốt hơn khi lắng nghe thầy; nếu không làm vậy, ông ấy sẽ nghĩ bạn là một kẻ thô lỗ đấy.

ĐEO VÒNG CAO SU Ở CỔ TAY. Kéo nhẹ cái vòng rồi thả ra mỗi khi bạn thấy mình đang lịm dần. Nghe có vẻ tự làm khổ mình quá nhỉ, nhưng nó chẳng gây hại gì đâu (nếu bạn bắn nhẹ thôi) và nó sẽ đánh động vừa đủ để giúp bạn tỉnh táo. Nếu vẫn buồn ngủ, hãy chuyển sang chiến lược khác. Bạn không muốn làm mình bầm tím đâu, tỉnh dậy đi.

ĐAN MŨ PHÍA SAU LỚP. Không đùa đâu nhé, có tác dụng lắm đấy, nhất là khi bạn thuộc nhóm Vận Động. Khi hai tay đang bận rộn bạn nhiều khả năng sẽ tỉnh táo và vẫn có thể nghe được những gì giáo viên đang nói (giả định bạn đã học được cách vừa đan mũ vừa không bị phân tán bởi các mũi đan). Tuy nhiên, nếu chọn cách này bạn cần được sự đồng ý của giáo viên trước, nhớ giải thích rằng bạn vẫn tập trung và ghi chép nhưng cần phải giữ hai tay bận rộn bởi tối qua đã thức khuya học bài và giờ đang gặp rắc rối với việc giữ bản thân tỉnh táo. Đặt bút và vở ở trạng thái sẵn sàng và ưu tiên bài tập về nhà hơn là công việc thủ công để giáo viên biết bạn thực sự nghiêm túc. Hãy chuẩn bị cho việc bị thầy gọi vài lần lúc đầu để xác nhận (với thầy và với cả lớp) rằng bạn thực sự đang để tâm học hành. Nếu bạn chứng minh được mình vẫn đang làm đúng nhiệm vụ và không gây ảnh hưởng tới các bạn khác trong lớp, có lẽ giáo viên sẽ để bạn thỉnh thoảng đan lát trong lớp. Phương pháp này phát huy tác dụng với tôi. Ai muốn một cái mũ len nào?

LẤY CHÌ MÀU RA VÀ VẼ THÔI. Miễn là những bức phác thảo của bạn liên quan đến chủ đề đang học (và được đánh giá là phù hợp cho trẻ nhỏ), nó có thể là một cách chấp nhận được để bạn vừa học vừa tập trung hơn trong lớp. Nhớ ghi chép bên cạnh hình vẽ để có thứ để học ngoài phiên bản tự vẽ của Spaceman Spiff trong cuộc săn vàng năm 1949. Gọi minh họa trên giấu của bạn là “đồ thị” và có khi bạn lại được thêm một ngôi sao dính.

MÃ HÓA MÀU SẮC CHO CÁC GHI CHÉP. Nếu vẽ tranh minh họa không được cho phép, hãy dùng bút chì màu như với Ghi Chú Cầu Vồng mà chúng ta đã bàn đến trước đây. Màu sắc tươi sáng như

cam hoặc đỏ có thể đánh thức các giác quan, và việc thay đổi màu sắc giữ bạn luôn bận rộn và nhiều khả năng là tỉnh táo hơn. Nếu ngủ gật trong lớp thường xuyên là vấn đề của bạn, có lẽ bạn nên mang thập niên 1980 trở lại và mua một loạt dụng cụ học tập sặc sỡ như đèn nê-ông để khiến đồng tử trong mắt luôn rạo rực. Ngoài ra, chủ động tương tác với các ghi chép bằng màu sắc sẽ khiến thời gian trôi nhanh hơn và giúp bạn tập trung hơn.

LÀM GÌ ĐÓ KHÁC ĐI. Nếu vấn đề của bạn liên quan nhiều hơn đến việc học thật rối rắm hơn là giờ giấc ngủ nghỉ thì đã đến lúc tham gia nhiều hơn vào các hoạt động trên lớp. Đi học với một danh sách các câu hỏi bạn muốn tìm ra lời đáp khi nghe giảng. Coi nó như một cuộc săn tìm kho báu.

Làm thế nào để nghĩ ra mấy câu hỏi đó? Hỏi hay đấy. Khi đọc trước bài từ tối hôm trước, ghi lại những gì bạn thấy khó hiểu, những cái tên bạn không rõ, những điều bạn thấy bất đồng và sau khi làm tất cả những điều trên, bạn sẽ hiểu hơn kiểu câu mình cần hỏi. Sau đó, ngả ra sau và lắng nghe những gì giáo viên giảng về các vấn đề này và đặt câu hỏi liên quan đến bài giảng. Nghĩ về điều này như là sự đánh đố giáo viên – bây giờ nó lại thành một phần thưởng khích lệ nhé! Theo dõi các câu hỏi của chính mình sẽ giúp bạn tập trung và tiếp thu nhanh hơn.

NẾU MỌI BIỆN PHÁP ĐỀU THẤT BẠI, ĐI NGỦ SỚM ĐI. Bạn có bài tập về nhà và các thời hạn nộp bài và một công việc và môn bóng vợt, nhưng hãy nhớ về những con chuột thí nghiệm chúng ta đã từng đề cập đến. Nếu chuột cần ngủ để não chúng nhớ đường tìm phô-mai, bạn chắc chắn cũng cần ngủ để nhớ hàm lượng giác. Tìm nhanh trên Google xem thiếu niên cần bao nhiêu thời gian để ngủ mỗi ngày – những trang web uy tín nhất đều đồng tình rằng người trẻ từ 12 đến 24 tuổi cần ít nhất 8 đến 9 tiếng mỗi đêm. Thử tính 9 tiếng trên gối hàng đêm cho một tuần xem nó có giúp bạn cải thiện sự tập trung không nhé. Nói chung, bạn càng tập trung thì càng sớm xong việc (vì thế, tốn ít thời gian để học hơn). Bạn có thể ngủ nhiều hơn số thời gian bạn có một chút lúc ban đầu nhưng cuối cùng thì mọi thứ sẽ cân bằng lại thôi.

Dù các bài giảng không hề có vẻ sảng khoái ngay từ khi nó mới bắt đầu (ngay cả từ “bài giảng” nghe cũng rất khô khan, lỗi thời và gây hôn mê, phải không nhỉ?), bản thân việc học có thể là một quá trình đầy hứng khởi. Trí tuệ khiến bạn mạnh mẽ hơn và làm người thông minh có thể là một cảm giác cực đỉnh.

“Tôi Vừa Đọc Xong Một Cuốn Tiểu Thuyết và

Chẳng Hiểu Nó Nói Về Cái Quái Gì?”

“Đồi gió hú” không dễ đọc và có lẽ không phải là cuốn bạn sẽ chọn để cuộn tròn nằm đọc trong một buổi chiều mưa. Giống như nhiều tác giả khác, Emily Bronte đòi hỏi sự toàn tâm chú ý từ phía độc giả, và thế là quá đủ để gây ra chứng nhức đầu cho bất cứ ai. Không sao cả nếu bạn cảm thấy khó hiểu đôi chút ở một đoạn văn ngắn, nhưng đọc cả chương (thậm chí cả quyển) mà chả hiểu gì thì hơi khó tha thứ đấy. Trước khi lên lịch để ăn năn sám hối suốt cả tuần, hãy cân nhắc các cách dưới đây để giúp bạn đọc hiểu tốt hơn.

KIỂM TRA MỨC ĐỘ TỈNH TÁO khá đơn giản: sau khi đọc xong một đoạn, ngừng lại và tự hỏi “mình vừa đọc cái gì ấy nhỉ?”. Nếu bạn không thể trả lời được câu hỏi này, đừng đọc tiếp nữa! Trên thực tế, ngay khi nhận ra mắt mình đang lướt trên trang sách mà không tiếp thu được một chút nào vào đầu, NGỪNG LẠI NGAY. Quay về chỗ cuối cùng mà bạn còn nhớ được những gì đã đọc và bắt đầu lại từ đó.

TÓM TẮT là cách rất tuyệt để tạo thói quen tự tóm tắt – ngay cả khi đó không phải bài tập được giao. Sau khi đã đọc hết một chương tiểu thuyết, viết một đoạn văn ngắn (thật ngắn-chỉ vài câu thôi nhé) tóm lược lại các ý chính bạn vừa đọc được. Nếu chương đó không liền mạch hoặc cực kỳ dài, bạn có thể tóm tắt ở vị trí cần thiết trong chương. Đọc tóm tắt là sự mở rộng tự nhiên của việc kiểm tra sự tỉnh táo. Bạn sẽ sớm nhận ra liệu mình có hiểu tại sao nhân vật Healthcliff và Hindley trong “Đồi gió hú” không hợp nhau. Thêm vào đó, bạn sẽ có phiên bản miễn phí các ghi chú về Cliff để học cho bài kiểm tra cuối kỳ ngay khi đọc xong cuốn sách.

VẼ SƠ ĐỒ DIỄN BIẾN CỐT TRUYỆN là họ hàng của việc đọc tóm tắt và là việc yêu thích của cá nhân tôi bởi chúng rất đơn giản và hữu dụng khi tôi cần ôn lại và lần theo dấu vết của mình khi bỗng cảm thấy bị lạc lối. Nếu bạn không đủ kiên nhẫn để viết tóm tắt ở cuối chương và thích các sườn bài cho từng chương hơn các chú giải cho từng đoạn, bạn sẽ thích phương pháp này. Khi bắt đầu đọc một chương truyện, viết số thứ tự chương hoặc tên của nó vào vở. Sau đó, mỗi khi các sự kiện chính xảy ra trong cốt truyện, ví dụ như một hành động đáng kể hoặc địa điểm mới xuất hiện, viết lại chúng. Chỉ từ 3 đến 5 chữ là đủ, đi kèm với các mũi tên để biểu thị trật tự thời gian. Nếu bạn ghét các đường kẻ, bạn có thể bắt đầu từ giữa trang giấy rồi di chuyển xung quanh trang theo diễn biến của cốt truyện. Việc đó không ảnh hưởng gì cả. Cái khó của phương pháp này là phải thật ngắn gọn và bạn sẽ sớm biết cách sử dụng nó.

Một khía cạnh tốt của phương pháp này là khi mọi người đang vắt óc để nhớ thứ đầu tiên Scout tìm được trên cây trong cuốn "Giết chết con chim nhại", bạn có thể xem lại sơ đồ của mình và tự hào tuyên bố đó là hai cái kẹo cao su. Nhớ thêm vào ghi chú số thứ tự trang nữa nhé để bạn có thể giở ngay chúng ra khi cần.

MỞ RỘNG LỀ là việc chúng ta đã đề cập ở chương bốn nhưng nó đáng được nhắc lại cộng thêm vài chi tiết nữa. Nếu bạn không có những chiếc bút màu ở gần mình (thứ sẽ giúp bạn tham khảo các ghi chú dễ dàng hơn), dùng thứ gì đó để viết ra lề sách (nên là thứ khác ngoài bút chì nhé). Tại đây, dùng các biểu tượng hoặc màu sắc để đánh dấu từ khóa, ý chính, trích dẫn, hoặc các sự kiện quan trọng.

Một điểm cực kỳ cơ bản (nhanh, chép lại nào) là khi các tác giả viết những thứ kiểu như "Một là, blah blah blah, hai là, blah blah blah" hãy nhớ đánh dấu bên lề cạnh Một là và Hai là số Một và số Hai thật lớn. Nhiều khả năng, từ đây tác giả sẽ đưa ra kết luận đáng lưu ý (ông ấy sẽ không in đậm nó đâu). Hoặc ông ấy đã khẳng định quan điểm của mình trước đó và hai điểm trên là những luận cứ của ông. Trong cả hai trường hợp, khi bạn xem lại các lý lẽ của tác giả bạn sẽ có những chỉ dẫn tuyệt hảo để tìm được (và tương tác) với cách

ông lập luận vấn đề. Việc này sẽ giúp tạo nguồn cung xuất sắc cho vô số trích dẫn để thêm vào bài luận sau này.

SỐNG CHUNG VỚI BÚT NHỚ DÒNG có thể biến cây bút này thành một công cụ kỳ diệu hoặc vũ khí gây hoang mang. Chiến thuật là nên dùng ít một thôi. Hơn 10% trang giấy bị tô sáng là quá nhiều. Nhiệm vụ của bút nhớ dòng là giúp bạn xem lại những gì quan trọng nhất trong văn bản bằng việc lôi kéo sự chú ý của mắt về phía chúng trên trang sách bạn cho rằng hàm chứa các nội dung trọng yếu. Cân nhắc tô sáng các nội dung sau:

Tên các nhân vật khi chúng lần đầu xuất hiện

Ngày tháng cần nhớ cũng như sự kiện xảy ra vào thời điểm đó

Từ khóa và từ mới

Trích dẫn cần nhớ

Luận điểm hoặc luận cứ tác giả đưa ra

Các chủ đề trong quá trình phát triển của nó, hoặc các trích dẫn bổ trợ cho chủ đề

Những vấn đề khó hiểu hoặc bất đồng để hỏi lại giáo viên hoặc đưa ra trong buổi học nhóm

Danh sách trên chỉ là điểm bắt đầu thôi. Tùy thuộc vào môn học hoặc cuốn sách, sẽ có rất nhiều những chi tiết hữu dụng khác cần được tô sáng.

Đọc là một hoạt động, nó đòi hỏi bạn phải NĂNG ĐỘNG. Do vậy, đừng nhìn chằm chằm vào trang sách; hãy viết lên nó. Khi bạn đầu tư công sức vào các Đầu Vào với một cuốn sách, nhiều khả năng bạn cũng sẽ làm tương tự với các Đầu Ra và tích lũy kiến thức để thể hiện trong bài luận điểm A của mình.

“Tôi quá căng thẳng nên không thể tập trung nổi”

Chưa từng có câu nào đúng hơn thế từng được nói ra. Có thể đúng có thể không nhưng bất cứ ai nói câu này đều đúng cả. Khi chúng ta bị căng thẳng, tim sẽ đập nhanh hơn và cơ thể chuyển từ chế độ thư giãn sang thứ gọi là chế độ "tham chiến hoặc thoái lui", lúc này ta sẵn sàng so găng chiến đấu hoặc biến ngay khỏi nơi này.

Mức độ phản ứng của chúng ta thay đổi theo độ căng thẳng mà ta đang có, nhưng đến một mức nào đó những người kẻ xì-trét tiêu cực và tích cực sẽ xuất hiện. Khi cơ thể bạn chạm đến ngưỡng sống còn, nó sẽ tắt các hoạt động trí não để tập trung vào các giác quan (trong trường hợp bạn muốn chạy thoát). Bạn có thể tưởng tượng ra rất ít ích lợi đến từ việc ngồi bên bàn học, biết rõ mùi của căn phòng và màu của cây viết nhưng không có tí khái niệm nào về tầm ảnh hưởng của vua Sejong đến Hàn Quốc dưới triều đại Chosun. Tin tốt là có những cách bạn có thể làm trước để chế ngự các tuyến nội tiết giúp bộ não quản lý căng thẳng tốt hơn và tập trung vào việc học của bạn.

Tập thể dục thường xuyên (20-25 phút, 3 lần/tuần)

Hướng đến con số năm (là ăn ít nhất năm suất hoa quả tươi và rau xanh mỗi ngày, rất tiếc là bánh ngọt vị hoa quả không được tính nhé).

Giảm lượng caffeine (nó chỉ làm tăng thêm tình trạng căng thẳng thôi)

Nhắm mắt ngủ ít nhất tám tiếng (liên tục) mỗi đêm

Cầu nguyện hoặc thiền

Chơi với thú cưng (mượn tạm con chồn nhà hàng xóm nếu cần thiết). Các bệnh viện cho biết bệnh nhân của họ hồi phục mau hơn sau khi nựng các con vật.

Lên lịch thường xuyên cho những hoạt động đem lại cho bạn niềm vui (thậm chí cả khi đó là vẽ đồ gốm hoặc khắc sáo)

Dành thời gian bên bạn bè (nếu chưa có ai, hãy làm quen với vài người bạn)

Làm tình nguyện tại các bệnh viện, nhà thờ hay trường học (cuộc sống của bạn sẽ bớt phần lo lắng hơn khi bạn giúp người khác giải quyết các vấn đề của họ)

Hoãn việc hẹn hò lại một chút (nó quá là căng thẳng và rối rắm, bạn sẽ thấy dễ tập trung tại trường hơn nếu bớt suy nghĩ về người đặc biệt của mình). Có rất nhiều thời gian dành cho sự lãng mạn sau này. Lập Thời Gian Biểu

Lập nhóm cùng học (nhiều bộ não tốt hơn chỉ có một, nhưng nhớ đảm bảo bạn đi theo một kế hoạch học nhóm cân bằng sẽ được mô tả ở chương sau, nếu không nó sẽ làm tăng thêm chứ không hề giảm bớt sự căng thẳng của bạn)

Lập danh sách 20 điều khiến bạn cảm thấy biết ơn

Hít vào năm hơi cực kỳ cực kỳ sâu (nó sẽ giải phóng vào trong máu các hormone giúp bạn bình tĩnh).

Mua một cái kẹo mút và nghĩ về những điều tốt đẹp

Chọn một trong số những cách trên để áp dụng và dần hình thành những thói quen sẽ giúp bạn giảm bớt căng thẳng cũng như tạo ra môi trường học tập tốt hơn (chưa kể sẽ khiến đời bạn tươi đẹp hơn)

“Tôi không biết thời gian của mình biến đi đâu hết”

Thứ duy nhất mọi người trên thế giới đều mong mỏi, đó là có thêm thời gian. Các ứng dụng và công nghệ hiện đại giúp ta tiết kiệm một lượng lớn thời gian nhưng ai là người có thể tìm ra chúng? Cách tốt nhất để tiết kiệm thời gian là xem xét nơi bạn đã dùng chúng. Hãy đảm bảo việc cố định những thời giờ không cần bàn đến, như là thời gian bạn dành cho trường học (bạn có thể chia nhỏ ra thành các tiết học, nhưng không cần thiết), công việc, và các giờ học piano.

Quan trọng là bạn chủ động lựa chọn cách mình sử dụng thời gian và như vậy thay vì nhìn nó tan biến bạn sẽ quyết định địa điểm nó đi tới.

“Học thật là chán và cô đơn”

Vậy ư, hãy rủ thêm vài người nữa đến! Tốt hơn là nhắm vài người trong lớp mà ít ra có vẻ đang dốc lòng để đạt được các mục tiêu của họ ấy (sự thông minh không quá quan trọng đối với những người cần mẫn này nếu so với tác phong làm việc) và lập nhóm cùng học. Khoảng bốn đến năm người là vừa phải cho một nhóm; nó đủ lớn để chia sẻ công việc và cũng đủ nhỏ để ai cũng có cơ hội thực hành. Một nhóm được quản lý tốt sẽ khiến quá trình học tập trở nên thân thiện hơn và hy vọng là bớt căng thẳng hơn bởi bạn không phải làm mọi việc một mình. Dưới đây là vài điểm trọng yếu giúp bạn xây dựng một nhóm tuyệt vời cũng như vài đặc quyền để khiến bạn cảm thấy bị kích thích.

TÍNH TRÁCH NHIỆM. Nếu bạn biết có ai đó đang mong muốn được mình chia sẻ các ghi chép, bạn có lẽ sẽ tập trung hơn vào bài giảng trên lớp. Nếu bạn biết nhóm bạn sẽ đố mình những câu hỏi dựa trên đề cương ôn tập trước các bài kiểm tra, có lẽ bạn sẽ chăm học hơn. Việc có ai đó trông cậy vào bạn đảm bảo sẽ thúc đẩy bạn làm tốt hơn.

GIỜ CHƠI. Nhiều công cụ học tập đề cập đến trong chương 4 rất hợp với việc học nhóm. Các trò như Cờ Tỉ Phú, Đố Vui đều là lời đánh đố liên quan chiến lược kinh doanh và các sự kiện lịch sử.

Nếu bạn quyết định thử chơi mấy trò này trong buổi học nhóm tới thì hãy chia nhỏ và hoàn thành càng nhiều phần việc càng tốt trước buổi hôm đó để mỗi người trong nhóm có sẵn một danh sách hỏi-đáp để mang tới. Như vậy, khi ngồi lại với nhau, cả nhóm đã sẵn sàng chơi (và danh sách của mỗi người đều sẽ đầy bất ngờ). Chìa khóa cho việc học nhóm là bạn đã chuẩn bị trước để tập trung học với rất ít sự phân tán và hoàn thành công việc nhanh chóng hơn. Các nhóm gặp nhau để viết câu hỏi hoặc tạo các tài liệu học thường

hoạt động kém hiệu quả hơn. Thời gian họ dành cho việc tạo tài liệu tốt hơn nên được dùng để kiểm tra lẫn nhau về các tài liệu đó.

GẶP GỠ ĐỂ TRAO ĐỔI. Học nhóm là thời điểm rất tuyệt để trao đổi công cụ học tập bởi bạn biết rõ những người trong nhóm và có thể tin tưởng tài liệu học của họ có chất lượng tốt. Điều này cũng đúng với chiều ngược lại.

DẠY LẠI KIẾN THỨC CHO NHAU. Các nhà khoa học đã tìm ra rằng một trong những cách tốt nhất để học thứ gì đó là dạy chúng cho người khác. Đó là lý do tại sao nhóm của bạn không cần những thành viên thông minh nhất, mà chỉ những người chăm chỉ nhất. Với những gì đồng đội không biết, bạn có thể giải thích… cả bạn và anh ấy sẽ cùng trở nên thông minh hơn. Bạn sẽ muốn biết chắc rằng mọi thành viên đều có trình độ tương tự nhau để không có ai là người luôn ì ạch phía sau trong nhóm. Sẽ có những thời điểm bạn thấy tất cả mọi người đều cảm thấy khó hiểu và ngược lại, chưa kể đến việc các nền tảng kiến thức của bạn thường giống nhau. Trên thực tế, bạn sẽ làm tốt hơn nếu đa dạng hóa các sở thích của mình. Học nhóm có những thế mạnh riêng, vậy nên hãy tận hưởng sự cho đi và nhận lại.

Điều gì góp phần xây dựng nhóm?

Học nhóm có thể rất tốt, cũng có thể cực kỳ rắc rối. Một nhóm có thể xích mích khi các thành viên đưa ra những kỳ vọng khác nhau về thời gian và cách thức làm việc, một tình huống đầy thử thách nếu cả nhóm là những người bạn tốt của nhau và không muốn những cáu giận của việc cùng học ảnh hưởng đến tình bạn của họ. Thử thách càng lớn hơn khi có một số thành viên trở nên lười biếng và muốn người khác làm hộ phần việc của họ. Chẳng dễ dàng gì khi phải thị uy với một người bạn và càng khó hơn khi phải mời người đó ra khỏi nhóm. May mắn thay, có vài biện pháp phòng chống bạn có thể dùng để đảm bảo nhóm của mình khỏe mạnh và thành công.

Nếu bạn là kiểu người làm-mọi-thứ-đến-độ-hoàn- hảo và mong đợi mọi người đều giống mình, hãy tìm những người như vậy để lập nhóm bất kể đó có phải là bạn thân nhất của bạn hay không. Nếu

bạn thuộc kiểu tôi-muốn-học-nhưng-phải-vui-cơ, bạn có lẽ không nên học nhóm. Thật ra, nếu bạn tham gia vào một nhóm nào đó, bạn sẽ chẳng hoàn thành được mấy việc và thời gian chơi bời cũng sẽ kém vui hơn vì bạn luôn có một đống việc lơ lửng trên đầu. Thay vào đó, lên kế hoạch cho vài sự kiện xã hội với bạn bè và dùng chúng như sự khích lệ bản thân làm xong việc mau chóng hơn. Làm trước, chơi sau. Nếu bạn thực sự nghĩ học nhóm có thể giúp mình, hãy đăng ký làm thành viên một nhóm làm-mọi-thứ-đến-độ- hoàn-hảo hùng hậu với nhận thức rõ ràng rằng nếu họ không hài lòng với phần việc của bạn, họ có thể buộc bạn ra khỏi nhóm – không để bụng gì cả. Bạn thậm chí nên sẵn sàng tham gia thời gian thử thách để họ đánh giá chất lượng công việc của mình. Quan trọng là bạn là đứa muốn-học-nhưng-phải-vui-cơ duy nhất trong nhóm, như vậy bạn sẽ có ít khả năng làm chệch hướng sự tập trung của cả nhóm.

Chỉ có kẻ thua cuộc mới cần học gia sư

Thỉnh thoảng sự xa lạ của việc làm việc với những người bạn không quen biết khiến bạn đỡ ngại đặt các câu hỏi mà bạn đã lo rằng chúng thật ngớ ngẩn. Nếu bạn không muốn làm việc với người lạ, hãy tìm một bạn học người có vẻ nắm chắc kiến thức và nhờ cô ấy phụ đạo cho mình hoặc nhờ giáo viên giới thiệu cho vài người. Họ nhất định sẽ có những gợi ý phù hợp.

Bạn không cần lo lắng về tiền học vì việc này đem lại lợi ích cho cả đôi bên. Như tôi đã nói trước đây, khi kèm cặp bạn, người bạn kia sẽ củng cố kiến thức cô ấy đã biết và bị thách thức bởi những điều chưa biết, khiến cô ấy hiểu sâu hơn về môn học. Còn bạn thì sẽ thông minh hơn trong quá trình học. Và cô bạn ắt hẳn sẽ muốn ghi dòng chữ “gia sư” vào đơn ứng tuyển đại học. Ai cũng có lợi. Còn về ý kiến chỉ có kẻ thua cuộc mới cần học gia sư, tôi muốn hỏi bạn ai mới là kẻ thua cuộc thậm tệ hơn – người luôn bị điểm kém vì cậu ta không hiểu bài, không nhờ giúp đỡ và do đó không giành được học bổng, một điểm tổng tốt để vào Đại học và rồi bỏ lỡ cả một sự nghiệp rực rỡ trong tương lai… hay người đã tìm kiếm sự giúp đỡ, thi đỗ và có các sự lựa chọn? Khi lựa chọn điều quan trọng là hãy

luôn nghĩ về các lợi ích sau cùng chứ không phải phản ứng của bạn học.

Mối quan hệ trong việc học phụ đạo có thể sẽ khá hơn với học nhóm khi bạn phải vật lộn với một môn học bởi thầy và trò gắn với kết nhau thông qua những kỳ vọng thực tế. Còn trong nhóm bạn được mong đợi sẽ làm phần việc của mình như những người khác. Thật không công bằng với các thành viên khác khi họ tham gia vào nhóm và biết rằng bạn sẽ luôn tụt lại phía sau. Như vậy sẽ rất khó xong việc và họ có thể giận dữ với bạn. Ngoài ra, bạn cần được giúp đỡ. Chẳng có gì phải phô trương trong mối quan hệ với người kèm cặp bạn. Cô ấy biết mục đích của mình – giúp bạn học tốt. Do vậy, nếu bạn đang chìm nghỉm với một môn học, hãy giữ những người bạn là những người bạn, gia sư mới là người phụ đạo cho bạn.

Nhóm của tôi có vẻ đang lạc lối

Việc nhóm của bạn bắt đầu từ hình thành những người bạn thân nhất không quan trọng. Nhưng việc nó kết thúc tốt đẹp thì có. Để đảm bảo có một nhóm mạnh và một cái kết vui vẻ, tất cả thành viên cần đồng ý với danh sách công việc cụ thể để giúp mọi việc hoàn thành hiệu quả và nhanh chóng ngay từ đầu. Xác định thời điểm bắt đầu, kết thúc và ý tưởng chung về nhịp độ hoạt động của nhóm mà bạn mong muốn. Ví dụ, nhóm sinh học nên gặp tại thư viện lúc 4 giờ chiều, thảo luận các vấn đề khó hiểu phổ biến từ các tiết học tuần trước, chia sẻ ý tưởng cho các dự án cá nhân về đề tài nguyên nhân sắp phải nộp, trao đổi thẻ học, kiểm tra lẫn nhau chuẩn bị cho bài kiểm tra tuần tới, và kết thúc lúc 5 rưỡi.

Lịch trình có thể thay đổi theo tuần, bạn nên tạo một kế hoạch chung để tiện theo dõi hàng tuần và giúp cả nhóm theo đúng lịch trình.

Khi đang ở giai đoạn sớm nhất của việc lên kế hoạch cho nhóm, hãy quyết định việc nên gặp nhau ở đâu, vào thời gian nào thì tiện cho cả nhóm và môn học cụ thể cần trao đổi là gì. Ước lượng xem bạn cần dành mấy tiếng học nhóm mỗi tuần. Sau cùng, thiết lập

những chỉ dẫn định nghĩa về Thành Viên Lý Tưởng của nhóm để bạn có các tiêu chí mà hướng tới cũng như để những người khác biết trước điều gì sẽ xảy ra với những kẻ trở nên lười biếng. Tiến hành sự chuẩn bị trước này vào bữa trưa để mọi thành viên khi họp mặt lần đầu đều đã hiểu rõ mình mong đợi gì ở những người khác và ngược lại. Nếu được thiết kế tốt, một nhóm cùng học có thể giúp bạn tận dụng thời gian hiệu quả và thậm chí hình thành những tình bạn tuyệt vời trong tương lai.

Các ghi chú tổng hợp dành cho bạn

Chương này tính đến thời điểm hiện tại là chương dài nhất, ý tôi là bạn nên cực kỳ hạnh phúc vì lúc này tất cả các ghi chú liên quan đều đã được viết sẵn cho mình.

1. “Cái này đâu có được ghi trong vở của tôi” bởi tôi nghĩ mình không biết phải ghi nó ra như tế nào – nhưng giờ thì tôi biết rồi.

- Hãy sẵn sàng trước khi lớp học bắt đầu

- Ghi lại hết mọi thứ giáo viên viết cũng như những gì cô ấy nói khi đang giảng bài

- Nhanh tay lên bằng việc tạo ký hiệu cho các khái niệm để ghi chép nhanh hơn

- Tập trung luyện tập kỹ năng vừa viết vừa lắng nghe những gì giáo viên nói

2. “Tôi có đọc ghi chú bao giờ đâu, viết làm gì cho tốn giấy”. Tôi đã từng nghĩ vậy. Tôi không hiểu mình viết gì nên không dùng chúng, giờ tôi có sáu cách mới để ghi chép.

- Kiểu Roman là kiểu cơ bản I, II, A ,B… để ghi chú trong sách và cho bài giảng

- Kiểu Cornell dùng hai cột, ghi chép ở một cột và nhận xét ở cột bên cạnh, dành chỗ để tóm tắt ở cuối trang

- Kiểu Rối Mắt đặt tiêu đề lên đầu và ký hiệu dấu thăng về phía bên trái để cạnh các ý tôi nghe được

- Sơ đồ nhền nhện trông giống như cuộc sum họp của bầy nhện trên giấy và đưa ra bức tranh toàn cảnh về sự liên kết của các khái niệm.

- Kiểu tạo mẫu dùng ghi chép trên lớp của tôi để tạo các kết cấu sử dụng bọt biển, tăm như là minh họa cho các ý chính. Dành để tổng kết trước kỳ thi cuối kỳ.

Kiểu lợi ích sau cùng đòi hỏi sự cẩn thận. Tôi tổng hợp ghi chép trên lớp cho mỗi môn vào một tấm thẻ và đến cuối tuần tôi tập hợp chúng vào chung một tấm thẻ. Đến cuối học kỳ tôi lại nén tất cả vào một tấm thẻ, GIỮ GÌN TẤT CẢ CÁC TẤM THẺ.

3. “Nếu Những Gì Thầy Ấy Nói Thật Sự Thú Vị, Tôi Đã Tỉnh Táo Hơn Rồi”. Cứ như vậy hoặc tôi có thể tìm đến những cách khác để tập trung thay vì hy vọng lớp học sẽ trở nên thú vị hơn. Chiến thuật tỉnh táo:

- Tránh xa cà phê và tất cả các loại chứa caffeine

- Ngậm kẹo cứng hoặc kẹo bạc hà

- Ngáp nhiều hết mức có thể trong một phút để bơm oxy vào máu

- Đeo vòng cao su ở cổ tay và bắn ra bắn vào (nhẹ thôi!)

- Đan mũ phía sau lớp hoặc móc một cái vòng tay

(tất nhiên là với sự cho phép của giáo viên)

- Dùng chì màu vẽ hình minh họa cho chủ đề bài học

- Mã hóa màu sắc cho các ghi chép: nói thế là đủ rồi

- Làm gì đó khác đi bằng việc đem ghi chép đã chuẩn bị khi đọc trước bài tối qua đến lớp và đặt câu hỏi với giáo viên

- Nếu mọi biện pháp đều thất bại, ngủ sớm đi. Ừ được thôi.

4. “Tôi Vừa Đọc Xong Một Cuốn Tiểu Thuyết và Chẳng Hiểu Nó Nói Về Cái Quái Gì?”

- Kiểm tra mức độ tỉnh táo là khoảng ngừng giữa các đoạn văn, các trang và các chương, để xác nhận tôi hiểu những gì mình đọc đến đâu

- Đọc tóm tắt cốt truyện hoặc các khái niệm chung khi viết

- Vẽ sơ đồ diễn biến cốt truyện để tạo khung xương cho cả chương truyện, rất tiện để ghi lại thuật ngữ mới hoặc các diễn biến trong cốt truyện

- Mở rộng lề ghi chú luôn trên trang sách nếu nó là của tôi, dùng màu sắc và ký hiệu để thể hiện ý kiến của tôi

- Sống chung với bút nhớ dòng để đánh dấu các trích dẫn, ngày tháng, thuật ngữ hoặc những điểm gây bất đồng, nếu cuốn sách là của tôi

5. “Tôi quá căng thẳng nên không thể tập trung nổi” Bộ não đã sập nguồn khả năng học của tôi bởi nó nghĩ tôi cần rút lui hoặc bay đi. Tôi có thể giảm căng thẳng và giúp bộ não tập trung trở lại với thái cực quyền, một cái kẹo mút vị nho và dắt Sparkie đi dạo.

6. “Tôi không biết thời gian của mình biến đi đâu hết” Tôi làm Bản Đồ Thời Gian và cải tổ lại lịch trình của mình để có thời gian làm việc, học, ở bên gia đình và gặp gỡ bạn bè.

7. “Học thật là chán và cô đơn” nên tôi sẽ mời vài người cụ thể để lập nhóm. Chúng tôi sẽ cùng thảo luận và thống nhất về mục đích, hậu cần, công việc cần làm và kỳ vọng cho nhóm trước khi nó thành chính thức.

- Tính trách nhiệm thúc đẩy tôi cố gắng hết mình

- Giờ chơi tìm cách cùng học và cùng vui

- Gặp gỡ để trao đổi đạo cụ học tập

- Dạy lại kiến thức cho nhau giúp người khác học bài, giúp tôi thông minh hơn

- Điều gì góp phần xây dựng nhóm? Nhóm cần mục tiêu đúng đắn, kế hoạch vui chơi và sự pha trộn thành viên phù hợp

- Chỉ có kẻ thua cuộc mới cần học gia sư tốt hơn việc học nhóm khi mà tôi cực kỳ tụt hậu

- Nhóm của tôi có vẻ đang lạc lối nhưng nếu chúng tôi có kế hoạch rõ ràng, chúng tôi có thể sẽ thành công.

6.CÁC CHIẾN THUẬT HỌC TẬP KHIẾN NGƯỜI KHÁC MUỐN BẠN BẬT MÍ

N

ếu như bất ngờ kiểm tra bàn học của bạn chúng ta sẽ tìm thấy các dụng cụ sau bút chì, bút máy, giấy viết… và có lẽ, nếu may mắn, là vài tấm thẻ để lên danh sách công việc. Nếu tình trạng bàn học của bạn đúng như vậy, nó thực sự cần được tân trang đấy. Thẻ lên danh sách có những tiềm năng riêng của nó, phải thừa nhận là như vậy, nhưng muốn học tốt (như ta đã biết ở chương trước) cần kích thích sự tham gia của bộ não. Một cái bàn học buồn tẻ thì khó lòng làm được điều đó.

Nếu tôi học cả đêm mà vẫn trượt bài kiểm tra là câu cửa miệng của bạn, đây là chương dành cho bạn. Thông thường các học sinh sau khi nhận được điểm bài kiểm tra thường lặp đi lặp lại những câu tương tự như vậy. Nếu thử điều tra xem "học cả đêm" nghĩa là gì, số đông sẽ thừa nhận đó là mở sách và nhìn chằm chằm vào những trang giấy hàng giờ liền với mong mỏi thông tin trên đó sẽ kỳ diệu thay tìm được đường để chui vào não. Tất nhiên, bạn đã biết tại sao cách này không hiệu quả rồi đấy: có Đầu Vào nhưng không có Đầu Ra.

Hãy nghĩ về những thứ gây chú ý cho bạn mỗi ngày: những biển hiệu sáng loáng, loạt quảng cáo với nhịp điệu dồn dập, và hầu như mọi thứ trên màn hình ti-vi. Nhiều nhà giáo dục suy ngẫm tại sao người Mỹ dưới 21 tuổi có thể liệt kê năm khẩu hiệu của các nhãn hiệu bia nhưng lại không thể kể tên năm Tổng Thống đầu tiên của đất nước. Các giám đốc marketing không ngốc chút nào. Họ biết cách khiến người khác nhớ về những bản nhạc vô nghĩa quảng cáo cho phô mai cao su và nước quả phẩm màu.

Những người làm marketing biết rằng: sự kết hợp màu sắc, chuyển động, âm thanh và thơ ca, từ ngữ có nhịp điệu sẽ khiến hầu hết mọi thứ dễ nhớ. Hãy cùng áp dụng điều đó và thử xem chúng ta có thể làm gì để nâng cấp bàn học của bạn.

Khi bạn đã tìm ra thế mạnh chủ yếu trong học tập của mình, hãy thêm vào ký hiệu cho nhóm Âm Thanh, cho nhóm Hình Ảnh và cho nhóm Vận Động bên cạnh các chiến thuật khác để giúp bạn tiếp cận một điểm bắt đầu dựa trên thế mạnh của bản thân. Cuốn sách này cũng sẽ đưa vào các biểu tượng để hướng dẫn bạn học các mánh khóe một cách nhanh chóng khi đang có ít thời gian , các mánh rất tuyệt để dùng cho cả nhóm , các mánh tốt nhất nên dùng cho cá nhân bạn , các mánh cần đến các dụng cụ kèm theo , các mánh tốt nhất nên đi kèm với sô-cô-la . Không chỉ mánh sau chót kia đâu, chẳng phải mọi thứ đều tốt đẹp hơn với sô-cô-la sao?

Đương nhiên, không phải mọi biểu tượng đã đưa ra đều đúng tuyệt đối. Chỉ bởi vì bạn thuộc không có nghĩa bạn sẽ không thích giấy nhớ trang sặc sỡ (cái được đánh dấu cho). Gần như mọi người học đều sử dụng chút ít của mỗi kiểu học, nên các ghi chú dành cho các thế mạnh chỉ đơn giản là lời gợi ý để bạn bắt tay áp dụng các thủ thuật. Điều này đáng lẽ không cần phải nói nhưng để cho chắc thì hãy hiểu rằng bạn có thể thoải mái thiết kế lại các chiến thuật cho phù hợp nhất với thế mạnh và sở thích của mình. Ví dụ, trò Lật Giấy hợp với cả ba kiểu học bởi nếu bạn thuộc nhóm Âm Thanh bạn có thể đọc to những gì có trên giấy, nếu bạn thuộc nhóm Hình Ảnh thì có thể nhìn vào đó một lúc rồi gập giấy lại để thử nhớ xem mình đã nhìn thấy những gì, nếu bạn thuộc nhóm Vận Động thì cứ tha hồ mở ra mở vào khi học nhé. Điểm mấu chốt là gì? Hãy khiến các trò này phát huy tác dụng với bạn. Một lưu ý sau cùng, nếu trường bạn đã bắt đầu sử dụng sách điện tử (bạn thật may mắn!) thì bạn hiện có một bộ công cụ độc đáo để học bên cạnh những gì đã được liệt kê tại đây, và phần nhiều trong số đó có thể thay đổi và ứng dụng cho hệ thống của bạn.

Màu Sắc

Hãy trang bị cho mình vài cây bút màu hoặc bút nhớ dòng. Nếu bạn nghĩ màu sắc chỉ quan trọng với nhóm Hình Ảnh hoặc trẻ mẫu giáo thì nhầm to rồi nhé. Trừ khi thế giới bạn nhìn chỉ có một màu và bạn cứ thích nó như vậy mãi thì một chút màu sắc chính là lời khuyên của bác sĩ để tăng thêm gia vị cho việc học của bạn và nâng cao hiệu quả học tập. Dưới đây là các cách đưa màu sắc vào các ghi chú của bạn và vào lề sách nữa.

GHI CHÚ CẦU VỒNG là nghệ thuật dùng màu sắc để thể hiện thông tin. Hãy bắt đầu bằng việc nhét vài cái bút màu vào cặp và lần tới khi thầy cô tuôn ra hàng tràng thuật ngữ bạn chưa từng nghe qua trong đời thì bạn đã sẵn sàng ghi lại chúng bằng bút đỏ để về nhà xem lại. Khi tra cứu chúng trong từ điển bạn có thể chép lại định nghĩa sang bên cạnh bằng mực xanh. Khoanh lại các ý chính bạn muốn ghi nhớ với màu cam (nếu bạn không cảm thấy thích màu tím hơn). Sử dụng càng nhiều màu càng tốt để chép lại và học với các ghi chú, tạo các chuyên mục màu mè sao cho chúng giúp ích tốt nhất cho bạn. Ngoài việc giúp bạn tương tác với các ghi chú cũng tạo ra một hệ thống phân biệt để bạn dễ dàng quét qua các ghi chú một cách nhanh chóng và nhìn thấy ngay các thuật ngữ được tô đậm trong mối quan hệ của chúng với các chủ đề hoặc khái niệm mới.

GẠCH CHÂN THÚ VỊ. Sử dụng bút màu hoặc bút nhớ dòng để thể hiện các phản hồi của bạn. Cũng như với Ghi Chú Cầu Vồng, tạo ra các màu đại diện và dùng chúng một cách thống nhất trong các cuốn sách và các chủ đề (bất cứ khi nào có thể), thế là bạn đã tự lập ra ngôn ngữ ghi chép của riêng mình để dùng trong nhiều năm rồi. Các màu sắc đại diện có thể được tổ chức như sau: gạch đỏ biểu thị “đây là ý tưởng điên rồ nhất tôi từng nghe”; gạch tím biểu thị “thông minh quá, tôi sẽ xăm nó lên cẳng tay phải”; gạch vàng: “đây là một thời điểm/nhân vật giới thiệu quan trọng cho câu chuyện, tôi biết rồi nhé!” và màu cam: “hả, gì cơ?”. Sau đó thì bạn có thể ngẫm nghĩ về các quan điểm này và tham khảo thêm ý kiến của người khác về chúng. Trò Gạch Chân Thú Vị sẽ giúp bạn tiết kiệm cả đống thời gian nhờ việc không cần phải vừa đọc vừa chú giải hoặc dừng lại để bình luận vào lề vở mỗi lần gạch chân thứ gì đó, đây là lợi ích

bạn nhận được nếu dùng kỹ thuật này. Nó cũng rất tiện nữa bởi cuốn sách đầy ghi chú sặc sỡ của bạn lúc này đã sẵn sàng cho những câu hỏi khó hiểu của giáo viên. Tất nhiên, bạn sẽ đem cuốn vở lòe loẹt của mình đến lớp, lật mở nó thật nhanh và tìm được câu trả lời đã được mã hóa với gạch vàng. Rồi bạn gây ấn tượng với cô/cậu bạn đáng yêu ngồi bên cạnh trong khi đám bạn cùng lớp khốn khổ vẫn đang vội vã lật qua 150 trang sách toàn những gạch chì vô nghĩa.

GIẤY NHỚ TRANG SẶC SỠ sẽ giúp bạn tổ chức cuốn vở ghi chép và giải cứu cho bạn trong trường hợp bạn đang dùng một cuốn vở duy nhất cho đủ loại ghi chú của một môn học hoặc nhiều môn khác nhau. Chẳng có gì khủng hoảng hơn việc tôi biết “các ghi chú của tôi nằm ở đâu đó” nhưng không thể tìm được nó trong lần thứ hai giáo viên đưa ra các câu hỏi cho phép mở vở để trả lời. Để cứu chính mình khỏi nỗi đau này, hãy thiết kế một hệ thống mà ở đó màu sắc đại diện cho các chuyên mục cụ thể rồi dùng màu sắc phù hợp để làm dấu dán lên góc cao nhất bên phải các cuốn vở. Ví dụ, cuốn sách dùng trong phòng thí nghiệm của bạn được dán màu xanh da trời ở góc của các trang về giải phẫu, màu đỏ cho các phản ứng hóa học và màu tím cho các ghi chú bạn chuẩn bị sẵn cho các giờ thực hành trong phòng thí nghiệm. Hoặc, trong trường hợp đó là vở môn ngữ văn, phân màu cho những cuốn tiểu thuyết bạn đọc trong khóa học, kiểu như xanh lá cho Cuốn theo chiều gió và xanh da trời cho Giết con chim nhại, và khi phải bàn luận về một vài cuốn tiểu thuyết bạn sẽ tìm được các ghi chú mà chỉ cần lật qua vài trang vở. Không phải tất cả các trang đều cần hay nên được mã hóa bằng màu sắc – nó dành cho những trang mà bạn nghĩ là quan trọng nhất. Khi đã đánh dấu xong các góc trọng yếu, bạn chỉ còn phải chắc rằng mình không để sách dùng trong phòng thí nghiệm tại lớp học văn mà thôi.

SƠ ĐỒ TỰ VẼ không yêu cầu bất cứ khả năng nghệ thuật nào cả và sẽ giúp bộ não quan sát những gì bạn học được theo một cách hoàn toàn mới từ những bức vẽ có chủ ý. Với một nắm đầy bút nhớ dòng hoặc chì màu, mở một trang vở trắng ra và bắt đầu tổ chức những gì mình đã học được trên lớp hôm nay dưới dạng những bức

tranh. Nếu bạn đang học Vật Lý, vẽ Newton và quả táo rơi huyền thoại, và nhớ ghi chú hợp lý về những gì học được (ví dụ như vận tốc của quả táo rơi là kết quả của trọng lực, hoặc sự giảm tốc của trái táo khi nó rơi xuống sườn đồi từ trên cây). Khoa học và toán học rất hợp với các sơ đồ, điều đó không có nghĩa là bạn cần bỏ qua các môn nhẹ nhàng hơn. Sẽ cần tới vô số nhánh để theo dõi được các cuộc hôn nhân của Henry đời thứ VIII khi phác ra một cái cây gia phả. Hoặc, vẫn liên quan đến cây cối, bạn có thể nhìn vào cái cây của Boo Radley trong Giết con chim nhại và vẽ các món quà bên trong đại diện cho các chủ đề chính của cuốn sách, vẽ chúng trong mối tương quan với những gì bạn được học về các nhân vật. Điều quan trọng là cần trau chuốt một chút với các hình vẽ này – vì nó chỉ là các bài tập về nhà không có nghĩa là nó không nên đẹp một chút.

GIẤY THỦ CÔNG TIỆN LỢI là một biện pháp đỡ tốn sức hơn khi bạn không có thời gian để vẽ và cắt giấy thành các hình thù để học nhưng vẫn muốn một giải pháp đơn giản, gọn ghẽ để ôn tập hàng ngày và không quên mất kiến thức sau vài tháng khi bài kiểm tra cuối kỳ đang cận kề. Hãy dùng giấy thủ công), chọn những tấm khác nhau có màu sáng. (các màu sắc khác biệt khiến bộ não hào hứng hơn). Ví dụ nhé, bạn có năm phương trình phải ghi nhớ, một nhóm các mốc lịch sử, và một đoạn trong vở kịch Romeo & Juliet . Dùng màu khác nhau cho mỗi môn, dùng bút dạ đen viết nội dung lên các tờ giấy. Dính các phương trình trên tường cạnh bồn cầu, vở kịch Romeo & Juliet cạnh bồn rửa chỗ bạn đánh răng, còn các mốc lịch sử thì dán trong bếp cạnh nơi bạn lấy nước để uống hàng ngày. Tờ giấy màu sẽ tự động lọt vào tầm mắt mỗi khi bạn chải hàm răng trắng như ngọc trong hai phút. (nếu bạn muốn dán thêm vài ngôi sao và nội dung cần học khá dài, hãy ép plastic chúng rồi treo trên bồn tắm) Chúc mừng nhé. Bạn đã tận dụng một cách tuyệt vời những khoảng thời gian chết khi đánh bóng nụ cười tỏa sáng.

Chỉ có năm chiến thuật liên quan đến việc sử dụng màu sắc để giúp bạn học dễ dàng hơn (chưa nói đến cảm giác vui vẻ). Hãy thử xem nhé. Bạn có khi lại nghĩ ra nhiều cách sử dụng màu sắc hơn ấy chứ.

Chuyển Động

Bớt nhìn chăm chăm đi một chút và hành động nhiều hơn nên trở thành khẩu hiệu học tập của mọi người. Luôn có một chút của nhóm Vận Động ở trong tất cả chúng ta, và ta hành động để tương tác nhiều hơn với những gì mình đang học. Điều đó có nghĩa là thay vì chúi mũi vào trang giấy và hy vọng đám kiến thức trở nên bừng sáng trong ý thức, buộc bản thân phải di chuyển khi học và tận dụng những khoảng thời gian chết trong lúc chờ đợi xe bus hoặc nha sĩ.

FLASH CARD - THẺ HỌC THÔNG MINH là một kỳ quan có giá trị bất biến và chúng tuyệt hơn những gì bạn nghĩ rất nhiều với những công thức, định nghĩa, hoặc chủ đề bạn cần ghi nhớ, công cụ nhỏ này rất hiệu quả để giúp bộ não luyện tập. Và chúng còn rẻ nữa. Flash Card đã bị đánh giá sai một cách thảm hại vì chúng chỉ là những tấm thẻ chỉ mục đơn giản. Nhưng, chúng rất dễ dùng, không đắt tiền, và dễ vận chuyển. Cả việc thiết kế các ghi chú của bạn lên thẻ lẫn việc dùng chúng để ôn luyện đều là những đầu ra năng suất. Sẽ còn hiệu quả hơn nữa nếu bạn dùng các tấm thẻ hỏi-đáp hai mặt để tự kiểm tra bản thân so với việc chỉ liệt kê các nội dung cần nhớ lên một mặt. Cách này cũng áp dụng được với những thông tin không mang tính hỏi đáp, như là các trích dẫn chẳng hạn, bạn có thể chia đôi nó ra và viết mỗi phần lên một mặt thẻ rồi tự kiểm tra bằng cách đoán đoạn còn thiếu ở mỗi mặt. Cách này thậm chí còn dùng được cả với phương trình. Đặt các biến ở một mặt (Cường Độ, Khối Lượng, Gia Tốc) và các phương trình ở mặt còn lại (F=MA). Viết ra một lượng nhỏ thông tin trên mỗi tấm thẻ sẽ khiến flash card hiệu quả hơn nhiều. Lần tới khi bất chợt phải chờ đợi khi xếp hàng hay trước đèn đỏ, lấy các tấm thẻ ra và tự đố nhé.

TRÒ LẬT GIẤY là họ hàng của flash card nhưng có mối nguy bị giấy cứa cao hơn một chút bởi sự hào hứng mà nó đem lại. Để làm một mẩu giấy như vậy, gập tờ giấy trắng làm đôi nhưng để nửa phía bên tay phải ngắn hơn bên trái khoảng từ 3-5 cm. Ở khoảng trống bên trái của đường gấp nơi mặt phải vẫn đang được gập đè lên trên, viết các địa điểm xảy ra các trận đánh trong cuộc Nội Chiến. Giờ mở to tờ giấy ra để viết vào mặt trống bên trong của mặt phải

các ghi chú cực ngắn gọn về lý do cho tầm quan trọng của trận đánh đó, hoặc bên thắng cuộc. Sau khi đã điền hết thông tin lên giấy, bạn có thể chơi trò trốn tìm với bộ não bằng việc nhìn vào bên trái đường gấp, cố đoán câu trả lời, rồi lật nửa bên phải lên để xem mình có đúng không. Bạn cần để đủ khoảng trống giữa các câu hỏi để mình không nhìn thấy câu trả lời của câu tiếp theo trước khi bạn tự hỏi mình câu đó.

QUẠT KÝ ỨC cần nhiều sự chuẩn bị hơn một chút, nhưng với những người yêu thích nghệ thuật xếp giấy origami thì đây đích thực là cách học tuyệt nhất. Đầu tiên, gập một tờ giấy ra trước ra sau thành nhiều nếp nhỏ như thể bạn đang muốn làm một chiếc quạt cho một ngày oi bức. Các nếp gấp càng nhỏ, bạn càng viết vào được nhiều số liệu, định nghĩa và sự kiện. Trên mặt nếp gấp đầu tiên, viết một câu hỏi, một từ hoặc ngày tháng bạn đã học. Phía sau nó, viết câu trả lời. Làm lần lượt cho đến khi cả tờ giấy kín đặc chữ. Bạn có thể dính 2 đầu của tờ giấy đó vào với nhau tạo thành một hình ống để bạn có thể học khi dùng các ngón tay lật từng nếp giấy theo hình vòng tròn, giống như là một cuộn giấy vệ sinh hình sóng treo trên móc vậy. Hình ảnh đó đáng yêu đấy chứ? Điểm hay ho của thiết bị này là bạn có thể dùng nó từ trước ra sau và từ sau ra trước, đấy là còn chưa kể đến tác dụng làm mát giải nhiệt.

TRÒ NGHỆ SĨ ĐIÊN LOẠN dành cho những người giàu trí tưởng tượng và không ngại cư xử điên khùng một chút vì sự nghiệp giáo dục. Bạn có thể chơi một mình hoặc với bạn bè. Nếu có một cảnh trong tác phẩm văn học bạn không hiểu hoặc bạn đang cố thuộc một quyết định mang tính lịch sử, hãy diễn lại chúng. Giả vờ như mình là Galileo khi ông đang bào chữa cho bản thân trước tòa, bạn lập luận rằng mình không phải kẻ dị giáo bởi có niềm tin rằng trái đất có hình tròn và diễn tiếp cuộc đối thoại đã xảy ra. Đạo cụ, phục trang và đủ vị trí quanh phòng sẽ khiến mọi thứ đáng nhớ hơn nhiều. Trong trường hợp đó là môn hóa, hãy lấy các ống thí nghiệm ra. Môn vật lý thì dùng bi, đòn bẩy, ròng rọc làm đạo cụ. Môn sinh thì diễn tả lại quá trình tiến hóa vi mô bằng việc nhập vai các loại sinh vật tiến hóa. Nếu bạn học của bạn đang ở gần đó, một cách rất hay để nâng cấp trò này là biến nó thành trò đuổi hình bắt chữ. Người

khác cùng trường có thể nghĩ bạn hơi khùng một chút vì học nhiều, nhưng ít nhất thì bạn vẫn được điểm A trước khi bị chuyển đến nhà thương điên.

MÃ HÓA ĐỊA ĐIỂM là phương pháp kỳ diệu để ghi nhớ hầu như mọi thứ thông qua việc lưu trữ thông tin bằng các mật mã bí mật đặt xung quanh các vị trí cụ thể trong nhà. Nó được phát triển từ ra rất lâu trước khi có người sáng tạo ra sticky note bởi Simonides – một nhà thơ Hy Lạp sống vào khoảng giữa thế kỷ thứ V và VI trước công nguyên – và thường được nhắc đến với cái tên phương pháp “Loci”. Những bộ nhớ vĩ đại tin tưởng tuyệt đối phương pháp này, như nhà vô địch cuộc thi ghi nhớ quốc tế (World Memory Champion) năm 2006, Clemens Mayer, chẳng hạn, anh có thể nhớ 1.040 số ngẫu nhiên trong vòng nửa tiếng. Tin tốt là bạn không cần phải là một thiên tài ghi nhớ để làm được điều đó. Các chuyên gia tin rằng một người với trí tuệ trung bình có thể dùng phương pháp Loci để ghi nhớ trật tự của một bộ bài bị tráo mà chỉ mất chưa tới nửa tiếng. Chúng ta còn chờ đợi gì nữa nhỉ?

Đi vòng quanh bếp và chọn ra 10 “địa điểm” để lưu trữ thông tin. Ví dụ như lò vi sóng, tủ lạnh, bồn rửa bát, bàn ăn và giá sách. Đi quanh phòng và viết chúng lên một tờ giấy, đánh số thứ tự từ 1 đến 10. Xong chưa nào? Được rồi, giả sử bạn cần nhớ năm giai đoạn của nỗi đau cho môn xã hội học ngày mai: phủ nhận, giận dữ, thỏa hiệp, trầm cảm và chấp nhận. Bắt đầu với địa điểm đầu tiên: lò vi sóng.

Địa điểm thứ hai là tủ lạnh, gắn với Sự Giận Dữ. Hãy tưởng tượng Người Khổng Lồ Xanh đi đến cạnh cái tủ lạnh nhà bạn, đấm mạnh lên hai cánh cửa, giật tung chúng ra rồi đi ra khỏi phòng với hai cánh cửa lủng lẳng như hai chiếc vòng trên cổ tay hắn. Giận Dữ.

Địa điểm thứ ba là bồn rửa bát. Hãy tưởng tượng em gái nhỏ của bạn đứng bên bồn rửa, mặt mũi vô cảm và cứ thế đập nó nát như cám với một thanh kim loại trong tay. Nó càng đập thanh kim loại càng to ra. Thỏa Hiệp đấy, hiểu không?

Sắp được rồi. Địa điểm thứ tư là bàn ăn, gắn với giai đoạn đau đớn có tên là trầm cảm. Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi bên bàn ăn một bát ngũ cốc thì một quả thiên thạch rơi qua mái nhà, xuyên qua bàn ăn để lại một cái hố sâu hoắm, một chỗ trũng trên sàn nhà bếp sáng bóng. Trầm Cảm.

Giai đoạn cuối cùng là Chấp Nhận và địa điểm thứ năm đặt tại giá sách. Hãy tưởng tượng một hàng cả tá kiến hoặc nhiều hơn hành quân bên cạnh giá sách. Giờ thì hình dung chính bạn rút ra một cái máy cưa cây cỡ bự và băm nhỏ cái giá ra để triệt hạ bầy kiến. Cưa-lũ-kiến. Làm tốt lắm!

Hình ảnh tưởng tượng càng kỳ lạ, rối rắm và quái đản, bộ não càng ghi nhớ dễ dàng hơn. Giờ bạn đã có năm địa điểm gắn với các giai đoạn của nỗi đau, đi vòng quanh và tưởng tượng lại từng cảnh một thêm ba lần nữa – Sông Nile trong lò vi sóng, Người Khổng Lồ Xanh cạnh tủ lạnh, em gái đập nát bồn rửa với một thanh sắt, cái hố trên sàn bếp, và cái cưa băm nhỏ lũ kiến: phủ nhận, giận dữ, thỏa hiệp, trầm cảm và chấp nhận. Dù những hình ảnh này có vẻ không thể nào quên nhưng hãy cứ ôn lại chúng nếu bạn muốn ghi nhớ bất kể lâu cỡ nào, nhớ đừng cắt giảm bước sau cùng cực kỳ quan trọng này nhé.

Kỹ thuật này có thể sử dụng cho những thứ khác ngoài các danh sách từ. Nó có thể dùng để nhớ số liệu lịch sử, lời diễn thuyết, thơ, số điện thoại, mật mã khóa – các khả năng là vô tận. Để dễ dàng hơn cho bản thân, sử dụng 10 địa điểm cố định mỗi lần bạn muốn ghi nhớ thứ gì đó, bằng cách này bạn chỉ cần nhớ có những gì tại đó mà thôi. Nếu danh sách lưu trữ của bạn có hơn 10 thứ, chất đầy “nhà bếp”, rồi bước dọc hành lang đến phòng sinh hoạt chung của cả nhà để chọn thêm 10 địa điểm mới. Các ngôi sao của phương pháp này đã phát triển cả trăm địa điểm trong đầu để lưu thông tin; có lẽ bạn cũng nên bắt tay vào xây dựng tòa biệt thự tinh thần của riêng mình.

Đừng ngừng lại ở những ý tưởng trên – còn có cả tỷ thứ ngoài kia ấy! Chìa khóa nằm ở sự sáng tạo. Đừng lo lắng khi bạn cùng lớp nghĩ chiếc mũ Flap Happy trông thật ngớ ngẩn. Khi bạn đạt điểm tốt

và một ngày nào đó tìm được chỗ đứng của mình trên thế giới này, họ sẽ là những người đầu tiên to mồm về việc đã từng ngồi cạnh bạn trong giờ học đại số.

Âm Thanh

Ít người biết tận dụng màng nhĩ khi học, nếu biết thì họ lại nghe đầy tai những tạp âm thay vì các tài liệu để học. Trong chương trước, bạn đã học được rằng bộ não thích các điểm chung; nhưng nó cũng thích cả sự lặp lại nữa.

PHƯƠNG PHÁP CHUYỂN NGỮ là một cách giúp việc học ngôn ngữ mới đỡ ngoại quốc hơn nhiều. Ở một thời điểm nào đó trong đời, mỗi người Việt nên cố gắng học một ngoại ngữ mới. Chúng ta có đặc quyền học trong việc ngoại ngữ bởi chúng ta sinh ra tại một quốc gia không nói tiếng Anh. Kỹ thuật nho nhỏ dưới đây sẽ giúp ích cho bất kỳ ai khi học ngoại ngữ.

Kiếm một cái máy ghi âm cầm tay, một cây bút, một tờ giấy và viết ra danh sách các câu bạn đang cố học. Bạn nghĩ là chỉ cần học từ vựng là đủ rồi, nhưng hãy viết lại hết cả câu sẽ giúp cả việc học lẫn sử dụng ngôn ngữ dễ dàng hơn sau này. Đó có thể là một câu đơn giản như “The kite is yellow” (Chiếc diều này màu vàng). Không cần quá phức tạp khi mới bắt đầu. Điều quan trọng là để bộ não lắng nghe nhịp điệu của một cuộc đối thoại thực sự bằng ngôn ngữ bạn đang học, bởi mục tiêu tối thượng của việc học ngoại ngữ là để giao tiếp.

Bước thứ hai thuộc viễn cảnh tươi sáng nhất là bạn tìm được một người Anh ở gần mình. Nếu không thể tìm được một người bản xứ, hãy tìm đến giáo viên hoặc một học sinh trao đổi người Anh hoặc ai đó nói tốt tiếng Anh. Nhờ người đó đọc to câu bạn cần học vào máy ghi âm với tốc độ bình thường ba lần với một quãng ngắt giữa các lần. Sau khi anh ta đã hoàn thành việc lặp lại một câu ba lần, bạn hãy ghi âm lại định nghĩa câu đó một lần. Làm lần lượt như vậy với tất cả các câu bạn đã viết ra và cảm ơn người kia thật nhiều. Đây là phần việc dễ dàng đấy nhé.

Phần còn dễ hơn cả thế nữa là đeo tai nghe vào và bật đi bật lại những gì vừa ghi. Khi đang ăn sáng, đợi xe bus, rảo bước trong siêu thị, bật máy lên và nghe đi nghe lại. Sau khi nghe nhiều lần, hãy đọc cùng với bản ghi âm. Nếu bạn lo ngại trông mình khùng quá đi mất thì chỉ cần cử động miệng thôi.

Có một cô bạn đã từng chia sẻ rằng cô đã sống ở Hàn Quốc vài năm và ca ngợi kỹ thuật này là cách học ngoại ngữ tốt nhất chỉ sau những miếng kimbap. Cô ấy không thể nói được một từ tiếng Hàn nào khi mới chuyển tới đây, nhưng sau một thời gian ngắn áp dụng phương pháp chuyển ngữ cô nhận ra những người bản địa thường xuyên khen ngợi khả năng phát âm của cô: một bác tài đã vô cùng ngạc nhiên trước một cô gái người Việt xịn nhờ ông rẽ trái ở đoạn đường giao tiếp theo bằng một thứ tiếng Hàn hoàn hảo. Cô ấy nói rằng biểu hiện trên mặt của ông ấy khi đó rất hài hước và ngơ ngác, khác hẳn lúc ở sau bánh lái.

Phương Pháp Chuyển Ngữ là công cụ tuyệt vời để học ngoại ngữ bởi nó giúp bạn học các cú pháp, âm độ, nhịp điệu của một ngôn ngữ bên cạnh các từ vựng, tất cả cùng một lúc. Đa số các đĩa CD học ngoại ngữ chỉ đọc mẫu câu một lần rồi đưa ra định nghĩa (có vẻ như là để tiết kiệm bộ nhớ) nhưng kém hiệu quả hơn hẳn so với cách lặp lại câu ba lần. Bộ não cần những thứ mới được lặp lại liên tục để thực sự ghi nhớ, vậy nên một điểm cực kỳ quan trọng là bạn cần nghe một thông tin mới ít nhất ba lần trước khi chuyển sang thông tin khác, đặc biệt là khi lưỡi của bạn cần học nhào lộn cho một ngôn ngữ hoàn toàn mới. Và, tin tốt nhất đây. Nếu bạn có thể thuyết phục cả lớp dùng Phương Pháp Chuyển Ngữ, mỗi người có thể làm một chương rồi trao đổi lẫn nhau các đoạn ghi âm. Hiển nhiên là công cụ học tập này nghe đã thấy quá hợp với nhóm Âm Thanh. Nhưng ngay cả khi đó không phải kiểu học của bạn, bạn vẫn nên thử.

CÁI GIÁ THẬT MỀM là tên một trò chơi của riêng bạn để tiến đến thành công. Và sự thực là – trò này có giá rất mềm. Bởi bạn đã có sẵn máy ghi âm cầm tay từ Phương Pháp Chuyển Ngữ, trò này chẳng ngốn của bạn lấy một xu (giả định bạn dùng loại pin sạc

giống như những người tiêu dùng coi trọng môi trường mà tất cả chúng ta nên phấn đấu trở thành).

Luật chơi rất đơn giản: Viết một danh sách câu hỏi và trả lời về bất cứ thứ gì bạn đang học. Đọc để ghi âm lại câu hỏi, ví dụ như "Bốn cách để não tiếp nhận thông tin mới là gì?" Dừng lại khoảng hai đến ba giây, rồi đưa ra câu trả lời (bạn biết là gì rồi đấy: màu sắc, chuyển động, âm thanh và thơ ca, từ ngữ có nhịp điệu). Nếu bạn muốn có một hòn đá trúng hai đích, hãy mở Ghi Chú Cầu Vồng ra và đơn giản là đọc những từ vựng mới đầy màu sắc và định nghĩa của chúng với những quãng nghỉ vừa phải để bạn có thể tự đố mình. Gạch Chân Thú Vị hoặc tờ giấy trong trò Lật Giấy bạn đã làm cũng sẽ rất hữu ích. Nếu bạn đã tổ chức xong những gì mình muốn ghi nhớ; đây là một cách khác để nhồi chúng vào đầu. Khi học, sự đa dạng là tín hiệu tốt. Giữ chiếc máy ghi âm bên mình đi tới bất cứ đâu và cố tự mình trả lời từng câu hỏi (hoặc định nghĩa từ vựng) trước khi nghe giải đáp. Bạn có lẽ sẽ cần nhấn nút tạm dừng để trả lời trước khi bị chính mình phá đám. Đừng reo hò quá lớn khi làm đúng nhé; bạn sẽ làm người đứng cạnh sợ đấy.

NGƯỜI HÁT RONG DÒNG NHẠC SÀN là một chiến thuật khá chắc chắn để giúp bạn ghi nhớ bài văn, thơ, hay bài diễn thuyết bạn cần học. Nếu đó là một đoạn dài, chia nó thành những đoạn nhỏ hơn chừng một đến hai phút hoặc ít hơn để bộ não có thể tiêu hóa từng "miếng" mỗi lần. (Luôn có lý do cho việc số điện thoại có dấu gạch ở giữa – bộ não thích những miếng nhỏ.) Đọc tên đoạn và tác giả hoặc địa chỉ liên quan, rồi dùng tất cả sự hào hứng bạn tập hợp được để bắt đầu đọc nó. Cứ cường điệu hóa lên. Những nghệ sĩ phòng thu thực thụ trông cực quái đản khi họ làm việc với một bản nhạc hoặc ngôn từ. Hãy thử tập trung nhớ từng đoạn nhỏ một và ôn lại những phần bạn đã thuộc càng thường xuyên càng tốt để bộ não biết bạn muốn chúng được lưu vào Bộ Nhớ Dài Hạn. Để thêm phần kịch tính, bạn có thể cân nhắc trao đổi các đoạn ghi âm với các bạn khác trong lớp cũng được giao bài giống bạn (việc này cũng có thể ứng dụng trong trò Cái Giá Thật Mềm). Chỉ cần có vậy, nó sẽ buộc bạn phải cố khiến đoạn băng của mình hay ho ra trò.

Để bài tập về nhà vào một cái máy thu âm bỏ túi là một cách rất tuyệt để tận dụng những chuyến xe dài, những giờ tập trên máy chạy bộ, chứng mất ngủ và những nhiệm vụ không cần đầu óc mà khi ấy bạn chủ yếu lao động chân tay còn suy nghĩ thì cần được thứ khác làm cho bận rộn. Có hai điều cần tâm niệm với các gợi ý liên quan tới âm thanh này. Một là bạn cần tập trung khi lắng nghe. Nghe khi đang ngủ sẽ chẳng giúp gì cho việc học của bạn mà chỉ khiến đứa cùng phòng cáu tiết. (Thực tế, hành vi này có thể khiến bạn ngủ chập chờn và tỉnh dậy trong mỏi mệt)

Thứ hai, không quan trọng bạn thích lắng nghe bản thân đến mức nào, nếu bạn cứ nói với chất giọng đều đều suốt nhiều giờ thì chắc chắn sẽ thấy không còn thích thú gì nữa. Thế nên, hãy nói với tất cả sự hào hứng. Nếu bạn thực sự muốn sáng tạo (và có đủ thời gian), cứ tự nhiên chèn thêm nhạc nền hoặc hiệu ứng âm thanh để tạo điểm nhấn cho kiến thức. Bạn thậm chí có thể bịa ra một bài hát củ chuối để ghi nhớ các sự kiện ngẫu nhiên. Bởi bạn dùng chiếc máy ghi âm bỏ túi nhỏ xíu nên sẽ chẳng ai nghe được chúng ngoài bạn – cứ thoải mái làm những gì bạn cho là cần thiết. Miễn là sự sáng tạo phụ thêm của bạn không lạc ra khỏi vấn đề chính, mọi thứ đều giống như trò chơi!

Thơ ca, từ ngữ có nhịp điệu

Thơ ca, từ ngữ có nhịp điệu là một thứ thiết bị bằng lời (dùng vần điệu hoặc thanh điệu) để giúp bộ não ghi nhớ. Nó là một công cụ mạnh mẽ đủ khiến những người bà ngâm nga bài hát đồng dao cho cháu nghe sau gần 50 năm kể từ lần đầu họ được nghe nó.

Vần điệu rất ít được coi trọng trong quá trình học tập, nhưng nó lại có vai trò quan trọng giúp ta nhìn ra các điểm chung trong thông tin, khiến cho kiến thức mới dễ nhớ hơn. Đó là lý do tại sao bạn vẫn thuộc lòng các bài đồng dao từ một, hai thập kỷ trước chứ không phải mã số mở khóa của mình. Bạn có thể sẽ thấy vần điệu và bài hát phát huy tác dụng ngang nhau, nên dưới đây là vài ý tưởng gợi ý.

KỸ THUẬT GIEO VẦN có vẻ không có gì là mới nhưng ở đây bạn sẽ biết thêm được vài thủ thuật để giúp bạn tự mình gieo vần. Lựa chọn một ngày tháng, nhân vật hoặc sự kiện bạn đang cố nhớ rồi viết một câu ngớ ngẩn có vần điệu, đối ngẫu. Vần gieo không nhất thiết phải đúng luật thơ hoặc cực kỳ thanh nhã, nhưng bạn sẽ muốn một trong những chi tiết quan trọng trở thành từ được gieo vần. Ví dụ, câu về Columbus được viết như sau: Năm 1492 Colombus dong thuyền thả trôi, để xem được bao xa vòng quanh thế giới, mà thuyền gỗ nhà làm vẫn nổi. Câu này sẽ làm bạn khó lòng ghi nhớ thời điểm cho khám phá của ông – cũng chính là chi tiết quan trọng – bởi bộ não muốn tập trung vào phần hay ho điệp vần với nhau: trôi và nổi. Do vậy, hãy bắt đầu bằng việc chọn ra nhân vật hoặc từ bạn muốn nhớ, rồi viết một cụm từ với chi tiết đã chọn nằm ở sau cùng. Tiếp đó, nghĩ xem từ nào vần và liên quan tới chi tiết kia, thử nghiệm với khoảng hai từ khi viết nửa còn lại của câu. Miễn là câu vừa hoàn thiện giúp bạn thuộc cái mình cần, bạn có thể chỉ trích nó sao cũng được.

PHƯƠNG PHÁP GHI NHỚ BẰNG CÁC CHỮ CÁI sử dụng cách thức lặp lại chữ đầu tiên của các từ trong câu để giúp bạn theo dõi một chuỗi các chi tiết quan trọng. Có lẽ bạn đã được dạy cách thức này, nếu chưa cũng đừng vì thế mà hoảng sợ. Sự lặp lại chữ đầu đơn giản là khi chữ đầu tiên của nhiều từ trong một cụm từ đều giống nhau. Các từ này không nhất thiết phải hiệp vần, nhưng vì chúng được ngắt bởi một ký tự chung nên tự nhiên hình thành vần điệu. Và, chữ cái chủ chốt đó sẽ giúp bạn ghi nhớ các chi tiết quan trọng. Ví dụ: Cần cải cách cơ cấu công chức (Chữ được lặp lại ở đây là chữ C, hẳn là bạn đã biết điều đó rồi). Cũng giống như khi gieo vần, hãy đảm bảo mọi thông tin quan trọng đều có phần trong việc lặp chữ cái đầu.

TẠO GIAI ĐIỆU DỄ NHỚ mượn các bản nhạc dễ thuộc (như nhạc nền những bài hát thiếu nhi: Rửa mặt như mèo, Cháu lên ba…), và viết lại phần lời cho khớp với môn học. Thêm một lần nữa bạn sẽ muốn các chi tiết quan trọng được lặp lại xuyên suốt bài hát để có thể nhớ được chúng, bất cứ từ ngữ kỳ quặc nào bạn muốn thêm vào đều sẽ khiến việc học hài hước hơn. Và mỗi khi bạn thấy thứ gì

đó buồn cười, khả năng bạn ghi nhớ chúng sẽ càng lớn. Âm nhạc sẽ giúp bạn tạo ra vần điệu hoặc gieo vần vào những kiến thức muốn học, nhưng cần cảnh báo trước là: cách này cực hiệu quả và bạn có thể sẽ nhớ bài hát đó lâu, rất lâu đấy.

Từ tất cả những gì đã đọc, nhớ lấy điều này: Dành thời gian để gieo vần những gì đang học có thể cải thiện dòng suy nghĩ của bạn và khiến phần lớn thời gian học trở nên cực thú vị.

Dưới đây là các ghi chú tổng hợp dành cho bạn.

1. Có bốn cách bạn có thể tác động lên bộ nhớ để giúp bộ não lưu trữ và nhớ về các thông tin mới.

2. Màu Sắc kích thị giác của bạn trong quá trình học

Ghi Chú Cầu Vồng là những màu sắc được mã hóa để làm nổi bật thông tin.

Gạch Chân Thú Vị sử dụng màu sắc để nhấn mạnh phản ứng của bạn với những gì vừa đọc.

Giấy Nhớ Trang Sặc Sỡ sử dụng các màu sắc chủ đạo để đánh dấu nơi góc vở.

Sơ Đồ Tự Vẽ dùng việc phác thảo để giúp bạn thấy được những điểm chung trong các kiến thức muốn học.

Giấy Thủ Công Tiện Lợi giúp bạn ghi nhớ các phương trình và các đoạn văn ngắn bằng việc viết lên giấy màu dán tại những địa điểm mà bạn thường có nhiều thời gian “chết”.

3. Chuyển Động giúp bạn năng động và cảnh giác

Flash Card - Thẻ Học Thông Minh rất tiện dùng khi đang xếp hàng đợi lấy bữa trưa.

Trò Lật Giấy hiển thị một phần thông tin và che giấu phần còn lại để bạn phải đoán câu trả lời.

Quạt Ký Ức giúp bạn xoay tới xoay lui các câu hỏi và câu trả lời.

Trò Nghệ Sĩ Điên Loạn tái diễn những cuộc tranh luận hoặc các cảnh trong lịch sử và văn học, sử dụng phục trang và đạo cụ để giúp bạn nhớ các sự kiện.

Mã Hóa Địa Điểm gán những dấu vết kỳ lạ cho những địa điểm ký ức quanh nhà.

4. Âm Thanh giúp bạn hiểu những gì mình đang học.

Phương Pháp Chuyển Ngữ lặp lại các mẫu câu ngoại ngữ 3 lần rồi đưa ra định nghĩa.

Cái Giá Thật Mềm là cách để tự đố bằng bản ghi âm hỏi-đáp như một trò chơi trên truyền hình vậy.

Người Hát Rong Dòng Nhạc Sàn chia nhỏ những đoạn dài phải học để bạn có thể ôn lại ở bất cứ đâu vào bất cứ lúc nào.

5. Thơ ca, từ ngữ có nhịp điệu buộc lưỡi phải tập nhào lộn (chưa tính đến bộ não nhé)

Kỹ Thuật Gieo Vần đặt các ý chính ở cuối câu và khiến nó vần với thứ gì đó dễ nhớ.

Phương Pháp Ghi Nhớ Bằng Các Chữ Cái dùng chữ cái để tổ chức và ghi nhớ cả cụm từ

Tạo Giai Điệu Dễ Nhớ là viết lại lời cho các bài hát bắt tai để bạn có thể “hát” các câu trả lời.

7.VƯỢT QUA CHỨNG KHUYẾT TẬT KHẢ NĂNG HỌC TẬP

B

ất kể chúng ta làm việc chăm chỉ tới đâu, làm được những việc xuất sắc ra sao, bất kể ta thông minh cỡ nào, thỉnh thoảng các chướng ngại vật vẫn xuất hiện và kìm hãm việc ta dùng hết mọi tiềm năng của mình. Những chướng ngại vật đó giống như những quả bom mìn dưới đất, và thành thực mà nói, lý do ta vấp phải chúng là vì ta không biết chúng đang ở đó.

Bom mìn ư? Ở đây chúng ta đang nói về chứng khuyết tập khả năng học tập (Learning disabilities - LDs)

Có thể bạn đang nghĩ đến các lớp học đặc biệt và đến việc điều này chẳng liên quan gì tới mình, nhưng các chuyên gia đồng tình rằng khoảng từ 6 đến 10% học sinh mắc phải chứng khuyết tật khả năng học tập được gọi tắt là LDs, và rất nhiều người trong số họ còn không nhận ra mình có nó.

Hãy đọc chương này dù bạn có mắc LDs hay không và có thể bạn sẽ học được cách giúp chính mình hoặc ai khác mình quan tâm.

Điểm chung giữa Whoopi Goldberg, Albert Eistein và Tom Cruise là gì?

Khi nhắc đến chủ đề về chứng khuyết tật khả năng học tập, người ta thường nghĩ ngay đến hình ảnh những đứa trẻ khuyết tật nặng hoặc những viện tâm thần đáng sợ. Tôi nói vậy có đúng không? Vấn đề ở chỗ, LDs rất ít mối liên hệ với trí tuệ hay sự tỉnh táo (mặc dù bạn phải đạt điểm từ trung bình đến cao trong bài kiểm tra trí tuệ để được có khả năng mắc LDs). Nếu bạn cố lảng tráng sự thật là bạn mắc chứng này, nó sẽ khiến bạn phát điên lên một chút đấy.

Xin nhắc lại một lần nữa, bởi điểm này cực kỳ quan trọng: Các chuyên gia tin rằng con người phải có trí thông minh từ trung bình đến cao để được chuẩn đoán mắc một dạng LDs. Thậm chí một số còn nghĩ rằng sự xuất hiện của LDs là kết quả của một cấu trúc não độc đáo. Nói khác đi, điều đó có nghĩa là các giáo viên và phụ huynh thường khám phá ra một học sinh mắc chứng LDs bởi em quá thông minh để phải chật vật với môn học nào đó như thế.

Rất nhiều những nhà tư tưởng, vận động viên và lãnh đạo vĩ đại mắc phải chứng khuyết tật khả năng học tập, và vẫn thành công bất chấp điều đó (hoặc có lẽ là nhờ có nó). Đó là sự thực và được chứng minh bởi những ví dụ sau đây:

Albert Einstein, người đặt nền móng cho cơ học lượng tử, giải thích thuyết tương đối và trả lời được câu hỏi "Tại sao bầu trời lại có màu xanh?" đã không biết nói cho đến năm bốn tuổi, không biết đọc cho đến năm 9 tuổi và thi trượt kỳ thi đại học đầu tiên trong đời.

Whoopi Goldberg, một trong số mười người trên thế giới được trao một giải Emmy, Grammy, Oscar và Tony, và trong một giai đoạn của thập niên 90 là nữ diễn viên có thù lao cao nhất của mọi thời đại, là một người mắc chứng khó đọc.

Walt Disney, người đàn ông sáng tạo ra chuột Mickey và Disneyland và vẩy bụi tiên ra khắp cả nền công nghiệp giải trí, từng bị coi là "thiếu sáng tạo" và "chậm chạp" trong những năm đầu đời cũng như mắc phải chứng khó đọc.

Winston Churchill, người đưa cả đảo Anh đến với chiến thắng trong Thế Chiến thứ II, và cứu nước Anh khỏi chủ nghĩa phát xít mắc rất nhiều dạng LDs.

Michael Phelps, người phá kỷ lục Olympic năm 2008 với 8 huy chương vàng trong một cuộc thi duy nhất và năm 2009 giành được 37 kỷ lục thế giới về bơi lội – nghĩ đến độ tập trung của anh ấy mà xem – mắc chứng rối loạn tăng động giảm chú ý.

Charles Schwab, người sáng lập và điều hành tập đoàn Charles Schwab – công ty chứng khoán lớn nhất nước Mỹ - làm được tất cả những điều đó với chứng khó đọc của mình.

Agatha Christine, một tác gia được gọi là nữ hoàng truyện trinh thám, người đã viết hơn 80 tiểu thuyết trinh thám và được coi như một trong số những tác giả viết truyện bí ẩn có tầm ảnh hưởng lớn nhất từ trước đến nay, thực ra lại bị rối loạn khả năng viết.

Đó chỉ là một vài câu chuyện thành công trong số vô số những chuyện chưa kể. Bạn không thể nói với tôi rằng những người này không có các kỹ năng.

Tôi thấy phân vân quá - Nếu bạn có thể vừa thông minh vừa mắc LDs thì chứng khuyết tật khả năng học tập nghĩa là gì?

Khuyết tật khả năng học tập về cơ bản là sở hữu bộ não có cách thức quản lý quá trình vào – ra thông tin độc đáo. Học sinh mắc LDs có thể gặp khó khăn trong việc hiểu được toàn bộ các thông tin mới, ứng dụng thông tin (làm thế nào tôi có thể ứng dụng các phương trình toán học cho các thí nghiệm hóa học?), tổ chức thông tin (tôi không thể tổ chức nổi cuốn vở của mình, chứ đừng nghĩ đến việc hiểu được các trật tự nguyên phân), hoặc lưu trữ thông tin lâu dài (chúc may mắn với việc tôi nhớ được những gì đã học tuần trước cho bài kiểm tra ngày mai). Vài người mắc LDs có thể đưa thông tin vào não nhưng gặp rắc rối với việc đưa nó ra, vì vậy việc tổ chức suy nghĩ trên giấy dưới dạng bài luận hoặc bài thuyết trình (đặc biệt trong những môi trường áp lực) có thể khiến họ trở nên hoàn toàn trống rỗng.

Có rất nhiều dạng khuyết tật khả năng học tập, dạng này trầm trọng hơn dạng kia. Những người thuộc Hiệp Hội LDs Mỹ (LDA) đưa ra gợi ý về một số dạng LDs thường gặp mà có lẽ bạn đã từng được nghe:

Aphasia – chứng bất lực ngôn ngữ: gặp khó khăn trong việc hiểu ngôn ngữ giao tiếp

Dyscalculia – chứng khó học toán: gặp khó khăn trong việc hiểu cách các số vận hành trong môn toán, luật lệ hoặc trò chơi

Dysgraphia – chứng rối loạn khả năng viết: gặp khó khăn trong việc viết ra các suy nghĩ (việc Agatha Christine vượt qua rối loạn này để cho ra đời 80 tiểu thuyết quả thực là một thành tựu nổi bật)

Dysphasia: gặp khó khăn khi xử lý ngôn ngữ, chẳng hạn trong việc đọc hiểu

Dyspraxia – chứng rối loạn phối hợp động tác: gặp khó khăn trong việc phối hợp các cử động cơ thể

Dyslexia – chứng khó đọc: gặp khó khăn trong việc đọc các từ theo đúng thứ tự

Attention-deficit hyperactivity disorder – Chứng rối loạn tăng động giảm chú ý: gặp khó khăn trong việc tập trung hoặc trong điều khiển cả sự chú ý lẫn các hành vi

Còn có rất nhiều chứng LDs khác với những cái tên dài hơn nữa.

Bạn vẫn đang lắng nghe đấy chứ? Tất cả chúng ta đều chật vật với việc học ở một số thời điểm. Cảm thấy nản lòng khi học kiến thức hoặc kỹ năng mới là hoàn toàn tự nhiên và là một phần của quá trình học, chính sự vật lộn ấy khiến ta mạnh mẽ và thông minh hơn. Các nhà khoa học đã tìm ra rằng nỗ lực bổ sung để làm chủ một nhiệm vụ hoặc khái niệm thực ra sẽ củng cố khả năng giải quyết vấn đề cũng như bộ nhớ của chúng ta.

Quá trình này cũng tương tự như việc con gà nở ra từ quả trứng. Bạn chưa từng nhìn thấy ư, hãy thử xem trên YouTube nhé. Việc nở ra này cực kỳ kiệt quệ, đặc biệt là trong thực tế. Sinh vật khốn khổ, nhầy nhụa, nhìn rất nhếch nhác ấy có vẻ như đang lao động đến chết hàng giờ liền chỉ để phá vỏ trứng chui ra. Nếu bạn đã từng tận mắt chứng kiến việc này, bạn sẽ biết khó đến mức nào để kiềm chế bản thân vươn mình ra phá cái vỏ trứng và giải thoát con vật tội nghiệp kia. Nhưng bạn không thể can thiệp. Kỹ năng thể chất và

tinh thần con gà non dùng để chui ra khỏi quả trứng chính là những gì nó cần để sống sót trong những tuần đầu tiên. Nếu bạn giúp nó, nó có thể sẽ chết yểu.

Con người phức tạp hơn lũ gà non rất nhiều. Cứ thử hỏi cha mẹ bạn mà xem, họ đã chứng kiến bạn phá bỏ lớp vỏ của của mình trong rất nhiều năm.

Tất cả những điều trên đều để nói rằng chỉ bởi bạn tại một thời điểm nào đó phải vật lộn với một kiến thức học thuật hay một kỹ năng điều phối không có nghĩa là bạn mắc LDs. Tuy nhiên, bất kể bạn cố gắng đến đâu với những lĩnh vực này vẫn không đem lại tiến triển gì trong việc phá vỏ, bạn có khả năng mắc chứng khuyết tật khả năng học tập.

Bạn nên kiểm tra xem có gì quen thuộc ở đây không. Điều tồi tệ nhất về các chướng ngại vật là bạn bị vấp vì không hề biết chúng nằm ở đó. Khi đã nhìn ra, bạn giải quyết nó. Cứ tiếp tục đọc nhé, sẽ có cách dành cho bạn.

Bạn có thể mắc chứng khuyết tật khả năng học tập nếu…

Dưới đây là danh sách các triệu chứng bạn có thể nhận thấy ở bản thân nếu bạn mắc LDs, nhưng danh sách này là không đầy đủ. Hãy nhớ rằng không có những con số kỳ diệu đo đếm có bao nhiêu triệu chứng một người cần có để được chuẩn đoán chính xác. Các chuẩn đoán dựa nhiều hơn vào sự kết hợp và mức độ trầm trọng của từng triệu chứng, điều này cần tới các phân tích chuyên môn. Khi tất cả chúng ta ở một số thời điểm đều từng bị một vài hoặc tất cả các triệu chứng này thách thức, thứ vẫy cờ vàng cho sự xuất hiện của LD là khi một học sinh liên tiếp gặp phải các vấn đề trong học tập ở một lĩnh vực cụ thể và không hề có tiến triển gì bất kể nỗ lực và thời gian.

Khi bạn đọc danh sách dưới đây, quy tắc chung là nếu bạn chỉ có một đến hai đặc điểm, bạn có lẽ không mắc LD. Nhưng cũng không hại gì theo đến cùng bằng việc nói chuyện với một cố vấn giáo dục nếu bạn thấy băn khoăn. Ai mà biết được, muốn giải quyết một số

thử thách bạn gặp phải trên lớp cần nhiều hơn là chỉ có sự cần cù. Thật là nhẹ nhõm.

Các chuyên gia, nhắc chúng ta biết rằng những người mắc LDs có trí tuệ trung bình hoặc trên trung bình và có thể có các biểu hiện sau:

- Mắc nhiều lỗi do bất cẩn dù biết rõ câu trả lời

- Gặp khó khăn để cải thiện điểm số ngay cả với những nỗ lực bền bỉ

- Gặp khó khăn trong việc ghi nhớ và làm theo chỉ dẫn trừ khi chúng được lặp lại nhiều lần

- Gặp khó khăn liên tiếp trong việc phát âm

- Viết chữ như gà bới

- Gặp khó khăn trong việc giữ tập trung trong một khoảng thời gian vốn được coi là việc bình thường với người khác

- Đọc chậm và sai nhiều

- Gặp khó khăn trong việc nhớ bảng cửu chương

- Gặp khó khăn trong việc làm toán với rất ít hoặc không có chút thành tựu nào trong lĩnh vực này

- Gặp khó khăn trong việc nhớ lại những gì mới học gần đây

- Gặp khó khăn trong việc chuyển suy nghĩ sang trang giấy

- Gặp khó khăn trong việc nhớ những gì đã đọc hoặc nghe được

- Giàu mặc cảm và cảm thấy bực bội với giáo viên

- Gặp khó khăn trong việc sắp xếp vấn đề hoặc dự án

- Gặp rắc rối trong việc thích nghi với một trường mới

- Gặp rắc rối với các câu hỏi mở trong bài kiểm tra

- Gặp khó khăn trong việc tổng hợp

- Quá chú trọng hoặc thờ ơ với các tiểu tiết

- Làm việc chậm chạp

Nếu sau khi đọc xong danh sách trên nhận ra đủ đặc điểm của bản thân, hãy tìm đến những người có kinh nghiệm với LDs để được giúp đỡ. Lưu ý bên lề: thông thường nên nói chuyện với các cố vấn giáo dục hơn là giáo viên về việc liệu bạn có mắc LDs hay không bởi các cố vấn được đào tạo và tiếp cận với các nguồn tin về nó, trừ khi giáo viên đó được đào tạo chuyên sâu về chuẩn đoán và làm việc với các học sinh mắc LDs.

Một số học sinh rất dễ để chẩn đoán vì các vấn đề của họ đều biểu hiện ra bên ngoài – họ làm việc chậm chạp, gặp khó khăn trong việc đọc lớn, gặp khó khăn trong việc ngồi im một chỗ hoặc duy trì sự tập trung – và điều này khiến chứng LDs của họ hiển hiện và có khi dễ kiểm soát hơn.

Có một điều cần phải nhấn mạnh rằng dù các khuyết tật khả năng học tập thể hiện rõ ràng hay không, chúng không phải là kết quả của sự lười biếng, nổi loạn, hoặc các khiếm khuyết về nhân cách khác. Chúng đơn giản là những thử thách mà một học sinh không thể lờ đi. Thứ hai là về việc chúng ta đều có chung một lựa chọn nhận ra các thử thách mình đang gặp phải – dù cho nó là các khuyết tật khả năng học tập hay là thứ gì khác đi nữa – và một lựa chọn vượt qua chúng.

Tự cứu mình ngay lúc này hoặc trả giá về sau: Chuẩn đoán LDs càng sớm càng tốt

Chứng LDs không phải là bản án tử hình cho những thành công trong học thuật hay tài chính, nó chỉ là một sự thay đổi trong cách

bạn học mà thôi. Albert Einstein and Charles Schwab là minh chứng cho điều đó. Việc chuẩn đoán bệnh sẽ khiến cuộc sống của bạn dễ dàng hơn bao giờ hết bởi tùy vào dạng LDs mình mắc phải bạn, bạn có thể học các chiến thuật để vượt qua nó như có thêm thời gian làm bài kiểm tra, bỏ qua các bài thuyết trình bằng miệng, hoặc được tặng một cây kem sô cô la miễn phí cuối giờ học. (có lẽ cái cuối cùng không đúng lắm)

Vấn đề ở chỗ chứng khuyết tật khả năng học tập rất khó chẩn đoán. Nếu nó có thể dễ dàng kiểu như "cậu có thể làm trò cuộn lưỡi được không?" thì sẽ chẳng cần phải có thêm chương này làm gì. Không phải mọi trở ngại trong học tập đều ám chỉ việc ai đó mắc LDs. Điều quan trọng là nếu bạn hoặc ai khác biết rõ các thói quen học tập của bạn và nghi ngờ có gì đó đang diễn ra không đúng như nó phải vậy, bạn nên đi kiểm tra sớm chứ đừng để lâu.

A mắc LDs nhưng không được chuẩn đoán cho đến hết nửa đầu thời gian học đại học của cậu. Thật đáng buồn vì phải mất nhiều thời gian đến thế để cậu nhận ra có gì đó bất ổn, cậu giờ nói rằng trong suốt khoảng thời gian đó cậu đã nghĩ mình cũng chật vật với việc học và các bài kiểm tra như tất cả mọi người nhưng chỉ riêng cậu đạt điểm tệ nhất. Khi đã được chẩn đoán, cậu nhận thấy một sự tiến bộ rõ nét trong khả năng học tại trường và cải thiện dần điểm số. Đó là tin tốt. Tin xấu là cậu có bốn kỳ với điểm trung bình lẹt đẹt cần phải giải quyết. Tại sao A không đi kiểm tra sớm hơn? Không phải bởi cha mẹ cậu quá vô tâm (họ cực kỳ quan tâm là khác) hoặc các giáo viên quá thờ ơ (họ chỉ đơn giản hiểu nhầm cậu là một kẻ lười biếng), mà vì chứng LDs của cậu đến từ những nguyên nhân nội tại thế nên không biểu hiện rõ ràng ra bên ngoài. Mọi người hiểu lầm thái độ học tập của cậu là nguyên nhân dẫn tới cách cậu học chứ không phải là kết quả của nó, và cậu đã trượt khỏi tầm ngắm những sự chú ý cần thiết.

Không quan trọng bạn làm việc với ai, nếu người đánh giá đưa ra một bản báo cáo rõ ràng và gợi ý phương pháp học X, vậy là ổn rồi – hãy toàn tâm toàn ý thử làm theo và xem chuyện gì sẽ xảy ra. Nhưng nếu sau khi đã học hành chăm chỉ theo phương pháp X mà

có gì đó vẫn có vẻ “không ổn”, lên lịch hẹn mới với một người đánh giá khác. Cứ tiếp tục đặt câu hỏi cho đến khi bạn và cha mẹ mình cảm thấy thỏa mãn với các câu trả lời.

Làm ơn đọc dòng cuối cùng trên bảng kiểm tra mắt

Thật sự tồi tệ khi một số người phải trải qua trung học (thậm chí đại học) trong cảm giác lạc lõng và ngu dốt bởi họ đọc hiểu dở tệ và không theo kịp những gì đang diễn ra trên lớp – và họ không biết thứ gì đã khiến họ trở nên như vậy. Kỳ diệu thay nó chẳng liên quan gì tới chứng khuyết tật khả năng học tập cả. Họ chỉ cần một bài kiểm tra mắt thôi.

Các vấn đề về thị lực khá phổ biến. Nếu mắt bạn bị mỏi sau khi đọc một đoạn tài liệu ngắn, nếu bạn thường xuyên bị đau đầu, nếu bạn đọc cực chậm và chẳng có hứng thú gì với việc đọc, có lẽ thị lực của bạn cần được điều chỉnh. Có lúc thị lực kém chỉ xảy ra ở một mắt là có thể gây ra những triệu trứng trên trong khi con mắt còn lại vẫn khỏe mạnh, và tạo cảm giác có vẻ như cả hai mắt đều ổn.

Nếu có bất kỳ triệu chứng nào kể trên nghe có vẻ quen quen, ôi làm ơn hãy đi kiểm tra mắt. Khám mắt không đau và có khi còn miễn phí nữa, và việc đọc nhanh một tấm bảng kiểm tra có thể khiến cuộc đời trở nên đơn giản theo cách bạn không thể ngời tới.

Tin tốt đây

Nếu bạn gặp phải các thách thức trong học tập, dù các thắc mắc của bạn có được giải đáp bằng một bài kiểm tra mắt đơn giản hay xét nghiệm LDs hay không, tin tốt là vẫn còn một cách khác để biết được.

Học sinh mắc LDs không được chuẩn đoán thường học kém các môn không bị ảnh hưởng bởi khuyết tật của mình bởi lòng tự tôn của họ đã bị lung lay sau những lần nản lòng trước sự bất bình đẳng. Ngược lại, khi họ được chẩn đoán và bắt đầu tiến bộ trong các lĩnh vực mình từng gặp rắc rối trước đây, họ dần khôi phục sự

tự tin đối với cả những lĩnh vực học thuật khác, sau cùng dẫn tới một kết quả tốt đẹp toàn diện.

Một tín hiệu đáng mừng khác là một vài học sinh mắc LDs và luôn gặp vấn đề trong học tập lại thường cực kỳ có tài, sáng tạo và đầy đam mê với những lĩnh vực khác. Điều này có thể dẫn đến sự pha trộn tính cách phức tạp bởi họ cực kỳ tài năng nhưng lại thường là những kẻ cầu toàn vô cùng khắt khe với bản thân nên bất cứ thất bại nào cũng khiến họ mất tự tin và từ đó từ chối mọi sự giúp đỡ. Những kỳ vọng, kỹ năng và cảm xúc rối rắm này có thể khiến những học sinh xuất chúng luôn cảm thấy họ không phù hợp với bất cứ nơi nào. Thế nên tin tốt– đặc biệt khi bạn là một trong số này –nằm ở những hành động của bạn.

Có lẽ là tham gia vào câu lạc bộ trường học liên qua tới đam mê cá nhân của bạn – cờ tướng, taekwondo, thơ ca, khiêu vũ – hoặc một tổ chức quốc gia hoặc trương trình hè tại trường đại học với rất nhiều hội thảo và trại hè hoặc một chương trình du học để bạn học ngôn ngữ mới trong khi vẫn tiếp tục học lên cao. Không thể đếm được các cơ hội ngoài kia (và rất nhiều trong số đó có đi kèm các học bổng), nên hãy hẹn gặp các tư vấn viên trường học cho những người mới bắt đầu để tiếp cận các ý tưởng rồi nghiên cứu sâu thêm. Hãy hỏi mọi người xung quanh. Bạn có thể đạt được bất cứ thứ gì mình muốn và điều đó tặng cho bạn những viên ngọc trai được tôi luyện từ những hạt cát.

Những ghi chú tổng hợp dành cho bạn

Được rồi, các bạn trẻ, đây là chương cuối cùng…

bạn có đang cảm thấy lưu luyến không nhỉ?

1. Điểm chung giữa Whoopi Goldberg, Albert Eistein và Tom Cruise là gì? Chẳng có gì mấy, trừ việc họ (và nhiều người khác) mắc chứng LDs và đều thành công vượt lên (hoặc nhờ có) khuyết tật của mình.

2. Tôi thấy phân vân quá – Nếu bạn có thể vừa thông minh vừa mắc LDs thì chứng khuyết tật khả năng học tập nghĩa là gì? Đó là khi bộ não gặp rắc rối trong việc tiếp cận thông tin cả trong quá trình tiếp nhận lẫn sử dụng.

Nó không phải là sự lười biếng hay dốt nát…

trên thực tế bạn phải có trí tuệ trung bình mới có thể mắc LDs.

Thử thách của thành công với LDs sẽ khiến tôi mạnh mẽ hơn, như con gà non mở vỡ vỏ trứng chui ra.

3. Bạn có thể mắc chứng khuyết tật khả năng học tập nếu… nhận biết các triệu chứng nhưng hỏi thêm ý kiến chuyên gia để chắc chắn.

4. Tự cứu mình ngay lúc này hoặc trả giá về sau: Chẩn đoán LD càng sớm càng tốt. Sẽ đắt đỏ hơn nhiều nếu cố học trung học và đại học với chứng LDs không được chẩn đoán thay vì làm xét nghiệm và thay đổi cách học. Việc không chẩn đoán có thể sẽ gây thiệt hại nhiều thứ khác ngoài tiền bạc.

5. Làm ơn đọc dòng cuối cùng trên bảng kiểm tra mắt. Những khó khăn trên lớp của tôi có lẽ không phải do chứng LDs và kính thuốc chính là cách giải quyết đơn giản nhất.

6. Tin tốt đây. Nếu tôi được chuẩn đoán mắc LDs, tôi có lẽ sẽ học hành tiến bộ hơn và việc tới trường không còn quá căng thẳng nữa.

LỜI KẾT

H

y vọng bạn thấy cuốn sách này hữu ích. Sau khi đã thực sự thử tất cả các gợi ý trong sách trong vài tháng tới mà bạn vẫn thấy mình chẳng tiến bộ mấy, đã đến lúc chuyển sang giai đoạn hai.

Ngồi lại với cha mẹ, thầy cô, hoặc người tư vấn và nói về việc tại sao những kỹ năng học ở đây không có tác dụng với bạn. Có thể có những lý do khác mà bạn chưa biết đang khiến các mục tiêu của bạn rời xa khỏi tầm với.

Bất kể thế nào, đừng ngồi yên một chỗ. Tìm ra thứ gì đang làm bạn chậm lại và đánh bại nó. Trong mọi thứ bạn làm, hãy vươn tới sự xuất sắc (không phải hoàn hảo nhé, đó là một mục tiêu đáng sợ và phi thực tế cho bất cứ ai) và sau đó làm hết sức để đạt được sự thỏa mãn với sự toàn tâm của mình. Phần sau cùng cũng là phần khó nhất, đòi hỏi vài người trong chúng phải tốn cả đời để có thể làm chủ nó. Ít người có thể đạt giải Nobel, nhưng bằng sự cần mẫn bạn sẽ là người thành công.